مكتبة

هيلين راسل

HELEN RUSSELL

أطلس السعادة

THE ATLAS OF HAPPINESS

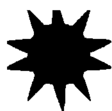
الأسرار العالمية للعيش بسعادة





الدار العربية للعلوم ناشرون

Arab Scientific Publishers, Inc.



أطلس السعادة



أطلس السعادة

الأسرار العالمية للعيش بسعادة

هيلين راسل



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

THE ATLAS OF HAPPINESS

حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

Two Roads

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

Arabic translation published by arrangement with
Two Roads, An imprint of Hodder & Stoughton, An Hachette UK company.
First published in Great Britain in 2018

الطبعة الأولى

1441 هـ - 2019 م

ردمك 978-614-01-2875-0

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت – هاتف 785107 (1-961+)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت – هاتف 786233 (1-961+)

المحتويات

مقدمة	1
أستراليا الإنصاف	4
بوتان السعادة الوطنية الإجمالية	14
البرازيل سودادجي	24
كندا فرح العيش	34
الصين السعادة في الكفاية	44
كوستاريكا الحياة النقية	52
الدنمارك السعادة في العمل	60
إنكلترا بهيج	70
فنلندا السكير بالسروال	82
ألمانيا الراحة	90
اليونان العناية والحب	102
هاواي ألوها	110
إيسلندا كل شيء على ما يرام	120
الهند الارتجال الخلّاق	128
إيرلندا الوقت الطيّب	136
إيطاليا حلاوة الخمول	144
اليابان تقبُّل الزائلة والشائبة	154
نيوزيلندا «مكان الوقوف» و«هاكا»	162

النروج حياة الهواء الطلق 170
روسيا الشغف 180
جنوب أفريقيا أوبونتو 188
أسبانيا «جولة المقبلات» و «أحاديث المائدة» 196
السويد «ملاذ الفراولة» و «كفاية» 204
سويسرا الفيدريرية 214
سوريا الطرب 224
تايلاند ماشي الحال 232
هولندا مؤنس 240
تركيا الكيف 250
الولايات المتحدة الأميركية الإلفة 258
ويلز فيض المشاعر 268
عن المؤلفة 276

إهداء

إلى الفايكينغ الصغار

الذين ينتظرون كتابًا مع صور

مقدمة

أهلاً وسهلاً. حقاً. تفضل بالدخول. قد تكون الأمور عندك صعبة. من السهل عليك أن تتابع الأنباء وهي ترد إليك وأن تستنتج أن البؤس في العالم يزداد كل دقيقة. وأننا نصبح أكثر انعزالاً ونعيش أوقاتاً كئيبة بالفعل. لكن الأنباء تروي لنا «أمـوراً» حصلت ولا تحكي لنا عن «أمور» لم تحصل. أن يكون متوسط العمر أعلى من أي وقت مضى لم يعد «نبأ»، ولم يعد «نبأ» أن أوقات الفراغ باتت أكثر وفرة من أي وقت مضى، في أي مكان في العالم.

ولن تُكتب عناوين رئيسية عن حقيقة أنه بفضل التكنولوجيا الحديثة، انخفض الوقت الذي يُصرف على الأعمال المنزلية من 60 ساعة في الأسبوع إلى 11 ساعة. ووفقاً للبيانات الواردة في «أهداف التنمية للألفية» وفي أحدث تقرير للبنك الدولي، في السنوات الخمس والعشرين الأخيرة، انخفضت المجاعة في العالم بنسبة 40 في المئة، والوفيات بين الأطفال إلى النصف، والفقر الشديد بمعدل الثلثين - وهذه ثلاث احصائيات لن تشهد رواجاً عبر تويتر قريباً.

مقدمة

عندما تسير الأمور بشكل جيد، لا يعود هناك كثير للإبلاغ عنه. والانحياز إلى السلبية يعني أننا، ككائنات بشرية، نختبر الأحداث «السيئة» بشدة أكبر من شدة اختبارنا الأحداث «الجيدة» - ونتذكر الأولى أكثر. ولكن هذا لا يعني أن كل شيء «سيئ». علينا أن نعمل بوعي وإدراك على تذكّر «الجيد» والبقاء متفائلين - وإلّا لن نستطيع جعل الأمور أفضل مما هي عليه.

والتفاؤل ليس عبثاً: إنه ضرورة. وإذا بقينا نشعر باليأس في كل الأوقات، وإذا بقينا نعيش في أزمات مستمرة، يصبح من الطبيعي أن نتخلى وأن نكف عن المحاولة. ولكننا لا نريد أن ندع الوهم يتغلب علينا. المشاكل وُجدت لكي نحلها. والتحديات لكي نواجهها. ويمكننا أن ندرك الأمور السيئة بينما نبقى متيقظين لإمكان جعلها أفضل. هناك أشخاص في كل أرجاء العالم يجدون السعادة كل يوم، سواءً أكانوا في بلدان تقع في رأس جداول احصائيات السعادة أم في أسفلها. وبالاستعلام عن هؤلاء، نستطيع إيجاد طرق تجعلنا سعداء يساعد بعضنا بعضاً. فالتعاطف أمر جوهري، والإلمام بما يهمّ الناس في نواح أخرى من العالم يسعفنا جميعاً. وتفهّم نظرات الآخرين إلى السعادة قد يكون له أثر في تفاعل بعضنا مع بعض والمضي قدماً في هذا المسعى.

إن ما ألهمني ودفعني إلى تأليف هذا الكتاب هو الشهادات الرائعة التي رحت اطّلع عليها منذ آثرت البحث في السعادة، في 2013، لتأليف كتابي الأول «سَنة العيش بالدنماركية: كشف أسرار أكثر البلدان سعادة»، The Year of Living Danishly. ومنذ ذلك الوقت، وفي أكثر الأماكن غرابة (في الغابات، فوق كثبان الرمل، وحتى في فسحات الحمّامات العامة...)، أخذ يقاربني أشخاص من كل أنحاء العالم يودون مشاركة المفاهيم الفريدة للسعادة في بلدانهم. وكشخص كوزموبوليتي يعيش خارج وطنه، كنت محظية بوجودي ضمن دائرة اجتماعية متنوعة ومبهجة، أفادني فيها المقرّبون بخبراتهم وتنوّرهم. وفي النتيجة، كان هذا الكاتالوج لعادات وتقاليد ثقافية ترسم مشهداً عريضاً للسعادة ومعنى أن نعيش حياة طيبة حول العالم. وفيه، وُضعت المناطق بالترتيب الأبجدي [للأحرف اللاتينية]، لتنطلق جولة استثنائية وغير متوقعة على المقاربات المختلفة والمعتمدة حول العالم. ولا يشكل الكتاب خلاصة وافية للبلدان الأكثر سعادة في العالم، وبدلاً من ذلك يقدّم نظرة إلى بعض المفاهيم التي تجعل

الناس أكثر سعادة في أماكن مختلفة. وذلك لأننا إذا نظرنا حصرياً إلى البلدان التي تحتل رأس نتائج الاستطلاعات حول السعادة، نفوّت علينا ثروة من الأفكار والمعارف من ثقافات لا نعرف عنها الكثير.

لا مكان كامل الأوصاف. كل بلد لديه شوائب. والصفحات الآتية تحتفل بلا خجل بأفضل الأجزاء من ثقافة بلد وأبرز مميزاته الوطنية، فهذا هو ما ينبغي لنا جميعًا التماسه. إن قائمة المفاهيم ليست شاملة وأنا منفتحة على تعلّم المزيد - وإذا كنتُ سهوت عن جرعة سعادة، أفيدوني وأبلغوني بها. فقد يكون لكلمات قليلة تأثير كبير والأفكار البسيطة في ظاهرها قد تغير نظرتنا إلى العالم. ولم يخطر في بال أحد أن «الراحة»، hygge [بالدنماركية]، قد تنتشر وتروج لتشكّل ظاهرة عالمية. أما أنت فيعود إليك أن تقرر أياً من المفاهيم الواردة في الكتاب سوف يشكل الظاهرة التالية.

بعض المفاهيم التي نبعت من بحثي كان عالمياً - مثل قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء، تخفيف ضغط العمل، أو مجاراة الطبيعة - بينما المفاهيم الأخرى، كالسكير بالسروال، pants-drunk، في فنلندا، أو «احترام الزائلة والشائبة» في اليابان، كانت فريدة من نوعها ومثيرة للاهتمام. غير أن ثمة أمر مؤكّد: نستطيع جميعاً أن نكون أكثر سعادة، وهناك احتمالات لا تحصى لمحاولة فعل ذلك.

في ما يأتي 33 سبباً لتكون مرحاً: إيحاءات وأفكار للمحافظة على التفاؤل وتقديم العون لأي شخص لا يزال ممسكاً بطرف الحبل. بعض المفاهيم يتناقض مع بعضها الآخر - تماما مثلما تبدو ثقافات بلدان على تضاد مع ثقافات جيرانها. ولا بأس في ذلك: كلنا مختلفون. خذ منها ما يفيدك. اقرأها. اشحن نفسك. وانطلق.

الإنصاف

عبارة «الإنصاف» Fair go كانت تعني أن كل الناس والأشياء يستحقون فرصة معقولة. ووردت العبارة أولاً في مطبوعة «بريزبان كوربيه» سنة 1891، عندما أوقِف رعاة غنم مضرِبون من دون أن تُتلا عليهم مذكرات التوقيف أولًا فسألوا مديرهم إذا كان الأمر منصفًا. وكان الإضراب من أوائل التحركات السياسية في تاريخ البلاد، مهّد لنشوء حزب العمل الأسترالي وترسيخ أستراليا كمجتمع مساواة يثمّن عاليًا العدل والإنصاف وسعة الصدر والروح الإيجابية.

أستراليا



لا تزال نغمات البيانو تنقلني إلى صيفيات شبابي حين كنت أتطلّع إلى حياة الشاطئ والركمجة وروح «الإنصاف». وفي طفولتي في الثمانينات بالضواحي البريطانية، لم يكن الأمرين الأولين يعنيان لي الكثير- لكن ثالثهما منحني ميولي الليبرالية التي نشأت عليها. كان عمري ست سنوات عندما بدأ المسلسل الأسترالي «جيران»، نايبورز **Neighbours**، يُعرض على القنوات البريطانية. وأذكر أن موسيقى شارة البداية طبعت بداية مرحلة الحج اليومي إلى شارع رامزي (في المسلسل) على مدى 15 سنة. وعندما عُرِضَ مسلسل «المأوى»، **Home and Away**، إلى بريطانيا في 1989، تابعتُ حلقاته أيضًا. وهذا يعني أني، بين السادسة من عمري والحادية والعشرين (وقد صرت طالبةً جامعية)، تمرّنتُ ما مجموعه 3510 ساعات [من المسلسلين] على ثقافة «لا داعي للقلق» وثقافة الشمس وفلسفة «الإنصاف» **Fair go** في أستراليا.

ويبدو أن أوقاتي تلك لم تذهب سدى، وفقًا لصديقتي الأسترالية شيريدان من بريزبان، لأن الود والشمس وروح الإنصاف هي ما تجعل الأستراليين ينبضون بالحياة - وبصفتي هاوية أنثروبولوجيا وباحثة في السعادة، أرى أني بدأت عملي مبكرًا.

و«الإنصاف» مكوّن مهم للسعادة في أستراليا ويعني المساواة في الفرص ومنح الفرد محاولة عادلة،» على قول شيريدان. ويثني عليها جين، صديق من أديلايد بالقول: «ذلك يعني أنه مهما كنتِ ومن أين أتيتِ، إذا كنتِ تستطيعين تنفيذ المهمة، فلا سبب يمنعك من ذلك - وهذا يعني أيضًا أن تكوني منصفة للمحاولة، أي أن تعطيها أفضل ما عندك.» وهذا، بدوره، يجعلك سعيدةً، إذ يعتريك شعور بأن كل شيء ممكن تحقيقه، والكل متساوون، وهم معًا في تحقيقه.

تأتي أستراليا من بين الدول العشر الأكثر سعادة في العالم وقد عُرف الأستراليون كجماعة من المتفائلين الودودين. يتعلّمون في سن مبكرة التآلف والانسجام و«الانخراط في اللعبة» والمشاركة، قبل كل شيء. و«المعلّمون مهجوسون في ذلك،» يقول بين من مالبورن... «ويشجّعون الجميع على المساهمة. وأذكر في المدرسة أن عدد المقصّات للذين يستخدمون أيدهم

اليسرى، في الصف، كان مساويًا عدد المقصات للذين يستخدمون أيديهم اليمنى. وكنت دائمًا أقع على مقصات ذات مقابض خضر أي تلك التي للذين يستخدمون أيديهم اليسرى...»

إلاّ أن مفهوم «الإنصاف» كان يسري على الولع الوطني العام، أي الرياضة، أكثر منه على أي شي آخر. ويذكر بين أنه أُخرِج من مباراة فوتبول لأنه كان مكتّفًا. وقال بين: «كنت أعتقد أني أحسِن اللعب فلم يوافقني المدرب الذي قال إني كنت واقفًا لا أفعل شيئاً... اي لم أكن منصفًا في حق اللعب! كان عليّ أن أحاول.» وهذا الأمر أهم من استعراض المهارات، وكل التلاميذ في أستراليا يكبرون وهم يلعبون كرة الشبكة (نتبول) أو كرة القدم في الشتاء والكريكيت في الصيف.

و«الكريكيت هو أقرب إلى مفهوم العبادة في أستراليا»، يقول بين، ولهذا السبب شكّل عبث المنتخب الوطني بالكرة، في 2018، فضيحة صدمت أستراليين كثرًا. وفي حين عمد مجلس الكريكيت العالمي إلى تعليق مشاركة المنتخب الأسترالي مباراةً واحدة، قررت الهيئة الوطنية للكريكيت تعليق مشاركات المنتخب سنةً كاملة. «لقد عاقبنا أنفسنا بقسوة أشد من قسوة العالم علينا»، يقول بين (الملتزم برياضة الكريكيت وروحها إلى أبعد درجة، مع أنه يعمل في التسويق). ثم أبديتُ له ملاحظة على أن صنفرة (أو تخشين) الكرة [للخداع] يظل أقل إساءة من فضائح تعاطي المنشطات ونتائج فحوص البول، لكن بين عاد وأكّد لي أن الأمر كان خطيرًا جدًا. وقال: «الغش والخداع هما ضد القيم الأسترالية للعب العادل، حيث كل شيء يجب أن يجري في الحق والمساواة، وقد نقلت القنوات بكاء المواطنين المصدومين مما فعل أفراد المنتخب، لأنه اختراق لقانون «الإنصاف».

والأستراليون يحترمون الرياضة كثيرًا إلى درجة أن هناك يوم إجازة قبل المباراة النهائية في دوري كرة القدم في فيكتوريا، والكل ينعم بيوم عطلة لحضور مبارايات كأس ملبورن. وتقول ليز، زميلتي في السكن سابقًا، من بيرث: «نحب أيضًا الركبي والسباحة والتنس... وليس عليكِ أن تجيدي أي رياضة لكي تتعلّقي بها.» جميعنا يعرف أن المشاركة في النشاطات الرياضية تجعلنا أكثر سعادة وصحة من خلال إفراز مادة الأندورفين – وثبت أنه مجرّد ان نكون من أنصار الرياضة يجعلنا أيضًا

أكثر سعادة. فعندما نكون من المناصرين لفريق فهذا يعطينا شعورًا مجتمعيًا وهذا الانتماء يعزز رفاهيتنا. ووجد باحثون في سايكولوجيا الرياضة، من جامعة موراي الأميركية، أن مشجعي الرياضة يظهرون مستويات أعلى في السعادة العامة، ومستويات أدنى في الوحدة والعزلة، وحياةً اجتماعية أفضل ويمتلكون لغة مشتركة يتواصلون من خلالها. وهو أمر حفظه وخبره الأستراليون منذ سنوات. ويخبرني بين بأن الأندية الرياضية تأخذ المهاجرين الجدد إلى مباريات كرة القدم لكي يتعرّفوا على الثقافة ويجدوا ما يتحدثون عنه مع زملائهم وأصدقائهم الجدد. ويشدد على أهمية هذا النشاط. لكن الأمر المثير في هذا الموضوع أن المستوى «القَبَلي» أو الحصري في دعم الفرق الرياضية والتعلّق بها في أستراليا يظل أقل مما هو في بقية أنحاء العالم. وتقول شيريدان: «نلتف كلنا حول الفريق الخاسر ونُظهر له دعمنا وتعاطفنا، وإلّا لا نكون منصفين معه، فقد يأتي دور فريقنا في الخسارة. وما دام الخاسر يحاول بذل أفضل ما لديه فإنه يستحق «الإنصاف»، عملًا بشعارنا الوطني.»

بالطبع، تشهد الحقيقة على حالات مغايرة تمامًا، حالات تاريخية لم يحدث فيها «إنصاف» مطلقًا – وعلى سبيل المثال، السكان الأصليون في البلاد عانوا تفرقة عنصرية ممنهجة منذ بدء الاستعمار البريطاني في 1788. وتؤكّد شيريدان: «أستراليا تتعامى إزاء السكان الأصليين». فيوم 26 كانون الثاني (يناير) لا يزال يوم «العيد الوطني» للبلاد، تكريمًا لرسو سفن الأسطول البريطاني للمرة الأولى، وذلك على رغم أن أستراليين كثيرين يودّون لو يتغيّر هذا الاسم إلى «يوم الغزو». وأستراليا أيضًا ليست على توافق تام مع حقوق المثليين، مع أن سيدني تُعَدّ المدينة الأكثر ودًّا لهم في العالم. إلّا أن الأستراليين، وفي آذار (مارس) 2018، كان الاقليم الشمالي آخر سلطة قضائية تمنحهم حق التبني.

واليوم، بات «الإنصاف» أعلى قيمة اجتماعية لدى الأستراليين، وفقًا لدراسة نُشرت في صحيفة «ذي آيج» في ولاية فيكتوريا. ونتيجة لذلك، يطمح المجتمع الإسترالي إلى أن يصبح مضادًا للهرمية. لا أحد أفضل من أحد، فلماذا يعامَلون في شكل مختلف؟ ثمة نزعة ضد السلطة لدى كل أسترالي، والسمة الأساسية للكوميديا الأسترالية هي تنفيس الغرور (كما في «كاث وكيم» و«يوتوبيا» المسلسلين المفضلين لدي... بعد أن ابتعدتُ أخيرًا عن «نايبورز»...). وهذا

الموقف أفضى إلى كشف طريقة تعبير خصوصية ميّزت الإنكليزية الأسترالية عن الإنكليزية البريطانية. ولا شيء يبهجني أكثر من استعادة المَثَل الأسترالي الغريب السائر [وترجمته الحرفية]: «لديه بضعة كناغر فالتة في الحظيرة...» - ويعني أن الكناغر في دماغ الشخص تغيّبت بلا سبب فأصبح يفتقر إلى الذكاء. والعِبرة العجيبة الفجّة: «لسنا هنا لننكح العناكب...» تُستخدم للتلميح إلى «أننا لسنا هنا لنعبث وعلينا أن ننجز المهمة المطلوبة»... أحسب أن قول التلميح بصوت مرتفع لا يرقى إلى المرح النابع من قول العبرة جهارةً.

وتقول شيريدان: «أعتقد أننا نجيد الضحك على أنفسنا. ولا نأخذ أنفسنا على محمل الجد. ولعلنا إيجابيون حيال الأمور ننظر إليها باسترخاء.» والسبب: "لا داعي للقلق". هذه العبارة باتت شائعة في كل مكان - من الولايات المتحدة إلى بريطانيا ونيوزيلندا وجنوب أفريقيا وحتى في كندا - إلا أنها (أي "لا داعي للقلق") تلخص الثقافة الأسترالية وتجمع العِشرة الودية والمزاح الخشن والتفاؤل العادي. ويقول بين: «"لا داعي للقلق" متجذرةٌ في النفس الأسترالية، إنها طريقة تفكير تقترح أنه مهما كانت الأمور سيئة فإنها «ستصطلح أخيرًا» [«بعد الضيق الفرج»، على قول عربي]. وهذه جُملة من جملنا نختتم بها أحاديث السوء. هناك كثير من الأمل. والثقة.» ومع ذلك، أشرتُ إلى واقع أن الأستراليين لديهم أشياء كثيرة يقلقون منها فعليًا - من أسماك القرش إلى قناديل البحر، الثعابين، التماسيح، عقرب البحر، والعناكب القاتلة (أكانت منكوحة أم لا...). ثم سألتُ بشيء من التردد: ألا تقلقون من تلك الأشياء؟ فردّ بين لامباليًا: «أعني أننا سنموت جميعًا في كل الأحوال... لكن مفهوم "لا داعي للقلق" المبتكَر يسمح لي بأن أعيش وأحب بلا خوف أو تردد، حتى ولو كان لا يصحّ دائمًا.»

ولأني قلِقة مزمنة، تبدو مقاربة الحياة بـ "لا داعي للقلق" فكرة جذّابة. والعيش بترداد هذه التعويذة [أي، لا تقلق] في بلد خالٍ من المخلوقات المميتة المختبئة تحت كل صخرة وحجر لا بد أنه مريح. ولكن كيف السبيل إلى البقاء متمتعةً بروح إيجابية في هذه الأيام التي يبدو فيها كل شيء صعبًا جدًا؟ تجيب شيريدان: «أشعة الشمس تساعد على بقاء المزاج سويًّا، مع السماء الزرقاء



الصافية.» إن حالات الاضطراب العاطفي الموسمي، التي يُعتقد أن سببها قلّة التعرّض للضوء في فصل الشتاء، هي نادرة جدًا في أستراليا بلاد الشمس. معظم الأحيان. وتضيف شيريدان بعد تفكير: «ولكن حتى عندما تضربنا عواصف استوائية، لا يكون المطر باردًا.» فتذكرتُ أني علقتُ في عاصفة رعدية في سيدني منذ سنوات وشعرتُ أني تحت وابل دافئ لذيذ من الطاقة. صحيح أن المطر لطيف في أستراليا. ثم راحت شيريدان تحاول مواساتي من حسدي لحياتهم وأفادتني بأن الطقس المشمس دائمًا له سيئاته أيضًا: «الحياة في أستراليا هي الشاطئ – أو على الأقل تمضين فيه أوقاتًا كثيرة. والحرارة في كيونزلاند بين 36 و38 درجة. وبشرتي بيضاء منمّشة. وأمضيت أول ستة عشر سنة من عمري أرتدي بنطالًا قصيرًا وصُدرة ضيقة وقبعة. وأحيانًا، كنت أحمل مظلة أتظلل بها. كنت أبدو كسيدة من القرن الثامن عشر غاضبة من بارت سيمبسون...»

فسايرتها قائلةً: «بشرتي أيضًا لا تحب الشمس، لكن روحي تحبها.» بين فهم قصدي فقال: «لا شيء مثل الشعور بأشعة الشمس تلفح وجهك – فجأة يعتريك شعور بأن كل شيء سيكون على ما يرام.» غير أن الطقس الجميل أمر لا يستهان به في أستراليا، فالحكومة توفّر للأشخاص المصابين بأمراض منهِكة منحًا لكي يمضوا وقتًا في شمال البلاد، حيث الطقس أكثر دفئًا. ويقول بين: «لأن ثمة إحساسًا بأن الشمس مفيدة لكِ وبأننا محظوظين بها. إننا ندعو أنفسنا «البلاد المحظوظة».»

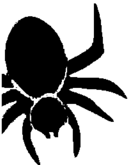
نعم، «الحظ»... هذا صحيح. الأستراليون ينعمون بنظام ضمان اجتماعي جيّد ورعاية صحية مجانية ونظام تعليمي مجاني حتى الجامعة. وفي الجامعة، يُمنح الطلاب قروضًا من دون فوائد لتغطية تكاليف الدراسة ومصاريف العيش. وكثيرون ينتهون من عملهم عند الخامسة عصرًا و85 في المئة من الأستراليين يقيمون على مسافة 50 كلم من البحر، ما يتيح لهم التوجّه، كل يوم، إلى واحد من 10 آلاف شاطئ مذهلة لممارسة الركمجة. وفي استراليا، فسحة كبيرة للتنفّس، فكثافة السكان هناك 3 أشخاص في الكيلومتر المربع، ومعظم الناس يمضي وقتًا كثيرًا في العراء.

وتقول شيريدان: «الطقس يجعلكِ ترغبين في الخروج مع الآخرين بالطبع، فهو محفّز لبيئة اجتماعية جيدة.» والصداقة تعني كثيرًا للأستراليين. أربع وتسعون في المئة منهم يقولون إنهم يعرفون شخصًا ما يعولّون عليه في أوقات الضيق، وفقًا لبيانات منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي. وتضيف شيريدان: «نقيم علاقات قوية مع الناس في أستراليا»، وبما أن «الأمر يسير» فقد أشعر بالإهانة إذا رفض أحدهم صداقتي، ما يجعلني أتساءل إذا كان يعاني من علّة.» إنه لأمر مذهل، وعلى عكس مقاربة الصداقة لدى البريطانيين أو حتى الدانماركيين، حيث يجب أن يعرِّف بالشخص في شكل رسمي قريبين على الأقل، أو أن يكون زميلًا في الدراسة لسنوات. أو، بالتعارف عبر تويتر. إلّا أن بين يقرّ بأن مواطنيه من الرجال والنساء منفتحون، في شكل غير عادي، على إقامة صداقات عبر لقاءات فعلية.

«في أستراليا، تدردشين مع الساقي بينما يصنع لك القهوة، وقد يسألكِ إذا كنت تودين الخروج لتناول كأس من البيرة.» فهل ترافق هذا الشخص؟ الحق أني أشعر بالريبة حيال هذه الدرجة العالية من الثقة الاجتماعية. «نعم»، يجيب بين. ألا يحصل هذا لأنها صبية جميلة أو من قبيل الإعجاب؟ عرفتُ بين منذ شهر فقط ولكن السؤال بدا لي مشروعًا. ثم يقول: «نعم...» قبل أن يفكّر ويضيف: «سبعون في المئة من الأوقات... نعم. وحتى في حالات كهذه، لدينا قواسم مشتركة كثيرة في أستراليا، ونستطيع تبادل الأحاديث عن الرياضة أو القهوة أو الشواطئ...» وتنضم شيريدان بجرأة لتقول: «نتكلّم مع أي شخص - مصفّف الشعر، الساقي في المقهى، عمّال المتاجر - لبناء علاقات شخصية. فإذا قامت علاقة ما فلا غرابة في رفعها إلى مستوى آخر.» ليز، مثلًا، تحتاج فقط إلى الجلوس بجانب شخص في الباص حتى تصبح صديقته القديمة (مع احتمال أن تتوطّد هذه العلاقة أكثر).

والصداقة بالنسبة إلى الأستراليين هي مثل "لا داعي للقلق" - يقاربونها بسخاء ومروءة لا يقلّان صراحة عن انتشارها في شكل ليبرالي. ويخطر لي بقوة أن هذه الطريقة في العيش هي طريقة فاتنة - العبور في الحياة مفترضًا أن أي شخص تلتقيه ينتظر أن يكون صديقك. وبَيْن الموقف الودود والمسترخي

وحب العراء والشمس والإيمان العميق بـ إنصاف» الكل، هل من شيء يمنعك من أن تكون سعيدًا؟ ولذا، انطلق: كن عادلًا، صادق الناس، حاول أن تفعل شيئًا. وتذكّر: لسنا هنا لنكح العناكب.



كيف تعتمد مقاربة «الإنصاف»
في الحياة وتستفيد من عقلية "لا داعي للقلق"

1

«أنصف» كل امرئ تلتقيه، أكان صديقًا جديدًا محتملًا أم موظفًا في مكتب يعطّل عمل الطابعة دائمًا - وساقي المقهى.

2

ابذل جهدًا كافيًا في محاولاتك. لا تستخف في المحاولة فالحماسة هي أكثر الخصال الإنسانية قيمة.

3

تذكر حظك الجيد: قد لا نعيش كلنا في «بلد محظوظ»، ولكن لا بد أننا نمتلك أشياء نكنّ لها الامتنان.

4

إذا أصابك ألم اليوم، فلا بد أنه سيزول غدًا. لا تقلق. حقًّا. فهل من سبب لاستمراره؟

5

عندما تطلع الشمس اعرض عضلاتك - أو على الأقل وجهك - بعد أن تضع الواقي من أشعتها. اغمض عينيك، ارفع ذقنك نحو السماء واختبر احساس الشمس الدافئة تلفح بشرتك. وفجأة، تشعر بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

السعادة الوطنية الإجمالية

«السعادة الوطنية الإجـمـالـيـة»، Gross National Happiness، هي الفلسفة التي توجّه حكومة دولة بوتان وشعبها إلى أهمية وضع مقياس للسعادة الجماعية والرفاهية وتقديمهما على الكسب المالي. وكانت تُطبّق في شكل عامّي غير رسمي طوال التاريخ البوتاني، حتى شقت العبارة طريقها إلى العالمية في 1972 عندما قال الملك جيغمي سينجي وانغتشاك لصحافي من صحيفة «فاينانشل تايمز» البريطانية إن «السعادة الوطنية الإجمالية» هي أهم من الناتج الوطني الإجمالي». ومذذاك، دعمت بوتان سياسات لقياس «الازدهار» عبر الصحة الروحانية والجسدية والاجتماعية والبيئية لمواطنيها والبيئة الطبيعية.

بوتان

الهواء حاد؛ السماء رحبة تثقبها جبال عالية تختفي قممها بين الغيوم. ومع ذلك، فإن تلك الأمة الضئيلة في ربوع الهمالايا، وعدد سكانها حوالى 750 ألف نسمة، حيث الأبقار لا تزال تشرد في الشوارع، كانت تسعى بصمت إلى تغيير العالم.

حتى 1962، بقيت بوتان من دون طرقات ومدارس ومستشفيات وعملة وطنية، إلّا أن الملك الثالث، آنذاك، جيغمي دورجي وانغتشاك، المعروف بـ «أب بوتان الحديثة»، شرع في تحديث البنى التحتية قبل أن يسلّم المُلك لابنه. ثم سار الملك جيغمي سينغي وانغتشاك، الملك الرابع، على خطى أبيه، مرتديًا الـ «تشوغلهام» (الحذاء التقليدي البوتاني)، وهو بعد في سن المراهقة، وحذا حذوه دافعًا بلاده نحو العصر بأسلوب بوتاني مميّز.

اتسمت بوتان، منذ زمن، بتقاليدها العريقة في تعزيز السعادة والرفاهية وأهمية الكارما، بعد اعتناقها البوذية حوالى سنة 700 ميلادية. ويقول باسانغ، وهو صديق صديقي من بارو حيث المطار الدولي الوحيد: «الحنان والإيثار (حب الغير) في بوتان قديمان قِدم الجبال.» والعبارة ga-kyid جوهرية لدى البوتانيين - وهي مركّبة من كلمة ga أي السعادة وكلمة kiyd أي السلام - ويضيف باسانغ: «لكن المبدأ يتجاوز المعنى الحرفي للعبارة ليشمل الرفاهية الروحانية والبيئية والاجتماعية والاقتصادية.» وفي بوتان، قولان مأثوران يرسيان أولويات المواطنين عبر التاريخ: الأول «لا سبيل إلى السعادة: السعادة هي السبيل»، والثاني «السعادة تقوم على الأمانة والأمانة مجانية». ونتيجة لذلك، تقدّمت بوتان ببطء من تلقائها وبخطى ثابتة، مضيفةً أشياء جديدة كالمستشفيات والمدارس والطرقات التي تؤدي إليها.



وعندما تسلّم الملك وانغتشاك الرابع السلطة في 1972، أراد أن يُكمل عمل أبيه كمحدّث ولكنه لم يتحمّس لأفخاخ الاقتصاد الاستهلاكي وما ينجم عنه من مشاكل تحصل في بلدان أخرى كان يراقبها عن كثب. ورأى إلى أين تتجه بقية العالم ولم يعجبه ذلك. ولكنّه، بدل أن يعزل مملكته وينأى بها عن التأثيرات الخارجية، قرر أن يتحاشى السعي المتعنت وراء النقود على حساب رفاهية الإنسان ونشر «السعادة والسلام» - مع إرساء توازن بين القديم والجديد.

ويقول تسيوانغ، وهو من معارفي من تيمفو، عاصمة بوتان: «بترسيخه مفهوم السعادة الوطنية الإجمالية، عمل الملك وانغتشاك على ترسيم نظام المُثل والعقائد الذي يعمل البوتانيون ويعيشون بموجبه منذ سنوات. وهذا يضمن بقاء حسنات الطريقة القديمة ونجاتها من اختراقات التكنولوجيا الحديثة لها.» ثم انفتحت البلاد على التلفزيون والإنترنت في نهاية التسعينات ورحّب المواطنون بمباهج حفلات المصارعة، ومسلسلات الدراما الهندية... وبألواح الشوكولاته كيت كات (الشعبية جدًا)، بينما استمرت أيضًا الأفكار التقليدية. ثم، في 2005، وفي أوج شعبيته، تخلى الملك وانغتشاك الرابع عن الحكم لكي يحقق حلمه للعيش في عرزال (على ما يقال)، وسلّم الحكم لابنه جيغمي كيسار نمجيال وانغتشاك، ليكمل المسيرة. وهكذا، بدأ الملك الجديد، وانغتشاك الخامس، عهده بالإشراف على سير بلاده نحو الديمقراطية، وفي 2008، ترسّخت السعادة الوطنية الإجمالية كهدف رسمي للحكومة بموجب دستور بوتان - بينما بقية العالم تتداعى.

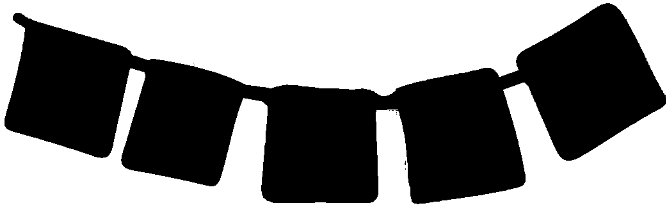
ووسط تفاقم اللامساواة والنزاعات البيئية وانهيارات المصارف في البلدان المتقدّمة، بدأت المقاربة البديلة في بوتان تلفت الانتباه. وفي 2011، حض بان كي مون الأمين العام للأمم المتحدة، آنذاك، الدول الأعضاء في المنظمة إلى اتّباع نموذج بوتان وقياس السعادة والرفاهية، واصفًا السعادة بأنها «هدف إنساني جوهري». وفي السنة التالية، التقى الأمين العام للأمم المتحدة رئيس وزراء بوتان، جيغمي تينلي، من أجل وضع الخطط وتشكيل استراتيجية تشجّع

على نشر «مؤشر السعادة الوطنية الإجمالية» البوتاني وتحسين مستويات الرفاهية في العالم... لأن هذا المعيار «ناجح».

وفي بوتان، حاليًا، نظام رعاية صحية ونظام تعليم مجانيان وشاملان – وذلك نتيجة لمنحهما أولوية ضمن برنامج السعادة الوطنية الإجمالية. وهو الأمر الذي ضاعف متوسط العمر المتوقع، وأوصل مئة في المئة من الأطفال البوتانيين إلى المدارس الابتدائية. ويقول تسيوانغ: « يتلقى الأطفال دروسًا حول السعادة الوطنية الإجمالية في المدارس وهي جزء من الأجندة السائدة. ولكن المسألة لا تنحصر في الأكاديمية فحسب، بل ايضًا تعني الكثير لعامة الناس.» وكل سنتين، تنفّذ إحدى المؤسسات البحثية التابعة للحكومة دراسة تسأل فيها كل مواطن في بوتان عن حياته وعيشه وسعادته. ومن ثم تنكب «لجنة السعادة الوطنية الإجمالية» على قياس السعادة والرفاهية بواسطة تسعة مؤشرات قياس لحياة سعيدة، هي: الرفاهية النفسية، الصحة، تخصيص الأوقات، التعليم، التنوع الثقافي والمرونة، الحوكمة الحسنة، حيوية المجتمع، معايير العيش، وأخيرًا التنوع البيئي. وللبيئة أهمية خاصة في بوتان.

كل التحركات التجارية والسياسية تراقَب بواسطة مجهر السعادة الوطنية الإجمالية لمعرفة مدى تأثيرها على البيئة والمجتمع ككل، بصرف النظر عن الكسب المالي. وثمة رابط واضح بين الاستدامة والسعادة، وفقًا لبيانات معهد الأبحاث في السعادة، وقد وجد المسح الاجتماعي الأوروبي أن الناس الذين يهتمون بالبيئة يُظهرون مستويات أعلى من الرفاهية الذاتية. والنزعة البيئية لدى تسيوانغ تجعله سعيدًا – وهو أمر يلفت انتباه القادمين الجدد أحيانًا. ويشرح تسيوانغ: «يلاحظ الزوّار أنهم لم يروا في حياتهم غابات كثيفة كهذه أو محميات طبيعية موفورة في أي مكان آخر في العالم. والفضل يعود جزئيًا إلى السعادة الوطنية الإجمالية.» وبوتان هي واحدة من قلة بلدان نامية تضع «الاستدامة» في قلب أجندتها السياسية، وقد تعهدت بأن تبقى مُقلّة في انبعاثات الكربون وبأن تضمن بقاء 60 في المئة في إجمالي مساحتها مغطاة بالغابات إلى الأبد (حاليًا هي 70 في المئة).





ويبدو فرار النمور البنغالية من الهند إلى بوتان بسبب تدمير مواطنها الأصلية هناك يثير بهجة البوتانيين. وقد حظّرت بوتان تصدير الأخشاب، وهي لا تشجّع المركبات الخاصة وتخصّص يومًا في الشهر للمشي، هو «يوم المشاة». ويروي لي تيسوانغ أن بوتان رفضت الانضمام إلى منظمة التجارة العالمية، لأن العضوية تقتضي استغلال غاباتها وموارد طبيعية أخرى بطريقة لا تتوافق مع الأهداف البيئية للسعادة الوطنية الإجمالية. وبوتان اعتذرت أيضًا من ماكدونالدز ورفضت أمواله لكي تحمي البوتانيين من البدانة وتتفادى تضخّم كروشهم. لكن تسيوانغ يعترف: «لا يزال لدينا كيت كات، مع أن الحكومة البوتانية حاليًا تحاول تقليص استيراد السلع الغذائية غير الصحية وتشجّع عادات الأكل السليمة، هادفةً إلى أن تصبح سلعها «عضوية بالكامل» بحلول 2020.

ويروي لي تسيوانغ: «إنها عملية متواصلة. وعلى الناس أن يختبروا الأكل غير الصحي ليشهدوا على مضاره بأنفسهم، فالطلب منهم أن يكفّوا عنه قطعًا لن يجعلهم سعداء.» والسعادة الوطنية الإجمالية تتمحور حول توفير السعادة للجميع. ويقول تسيوانغ: «لسنا مجتمعًا فردانيًا. كل شيء يُنفَّذ جماعيًا في بوتان ولا نفضّل الخصوصية (أو السرية) مثلما تفضّلها ثقافات أخرى. لا «خصوصية» في بوتان! ولكن في المنقلب الآخر للمسألة هناك أيضًا قليل من العزلة. وقد يتشارك عشرون شخصًا غرفة واحدة وقد يتقاسم عشرون آخرون طعام الفطور في ما بينهم. ثم يعلن: «أحب هذه الطريقة – هكذا نتشارك مواردنا المحدودة وثمة شعور حقيقي بالجماعة. فالمشاركة محبة.»

بوتان ليست جنّة والحياة اليومية فيها صعبة على كثيرين، لناحية العمل المضني جسديًا في ظروف قاسية. ولا يزال للرجال النساء أدوار مختلفة تمامًا في المجتمع البوتاني. وفي الجبال، لا يزال تعدد الزوجات عادة بين البدو، حيث

يتّخذ الرجال زوجات عدّة للمساعدة في رعاية الأطفال ورعي الماشية. وهذا ليس فكرتي التي كوّنتها عن اللهو والمرح.

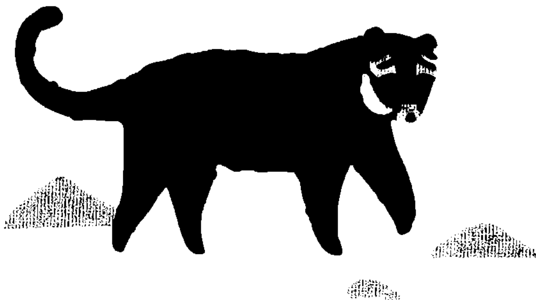
الحداثة أيضًا لم تأتِ من دون تحديات. ويقرّ تسيوانغ أن التكنولوجيا أحدثت تصدّعات واختلالات، خصوصًا مع قدوم التلفزيون في التسعينات (وبرامج المصارعة). فبعض اللهجات المختلفة تمامًا، وفي بوتان نحو ستين لهجة لجماعات مشتتة، أخذت تندثر في مصلحة الإنكليزية أو لغة الدزونكا الوطنية. إلاّ أن التقنيات، مثل «ويتشات» (التطبيق الصيني للتراسل والسوشال ميديا) ساعد على إحياء بعض اللهجات، بوجود مجموعات أقيمت عبر الشبكة لتعلّمها. والذين لا يمتلكون مهارات في القراءة أو الكتابة عند بعض الجماعات، باتوا يتحادثون عبر الفيديو. وشجّع وزير التربية ورئيس الوزراء مواضيع العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في المدارس. ويتعلّم الأطفال كيف يصنعون كومبيوتراتهم ودروناتهم [الطائرات المسيّرة]. ويضيف تسيوانغ باعتزاز: «لدينا مختبرات بحثية خاصة بنا.»

تهدف السعادة الوطنية الإجمالية أيضًا إلى الاحتفاء بأفضل مكوّنات الثقافة البوتانية التقليدية والحفاظ عليها. ويخبرني تسيوانغ: «إذا أصابك مرض، يمكنك أن تختاري العلاج بالنظام الطبي التقليدي البوتاني أو بنظام الطب الغربي - حتى في المستشفيات.» وفي حين أن الطب الغربي يعالج المرض فقط، يعالج الطب البوتاني التقليدي الإنسان ككل - وبالتالي يُستحسن أن نمتلك كلا النظامين.» هكذا يرى تسيوانغ الأمر ويوافقه بوتانيون كثيرون. ليس سهلًا دائمًا دمج القديم مع الجديد. ويقول تسيوانغ: «تقع بلادنا على مفترق طرق، حيث تلتقي العقول القديمة بالعقول الحديثة. ولذا، ينبغي لنا أن نفكّر من أين أتينا وإلى أين سنذهب. وعلينا أن نُظهر الحنان لأقراننا في الإنسانية.» لقد تطرّق باسانغ أيضًا إلى الحنان، لكنّي أريد أن أعرف إذا كان جزءًا من السعادة الوطنية الإجمالية. يؤكّد لي تسيوانغ أنه جزء متكامل. ويقول: «السعادة الوطنية الإجمالية تعزز الحنان بجدّية - أي أن الثاني جزء من الأولى - ولأننا نجهل ما الذي يحصل في حياة



الآخرين، نحتاج كلنا إلى الترفّع بحناننا.»

السعادة الوطنية الإجمالية ليست مدعاة للفخر، حسب ما وصفها لي تسيوانغ وباسانغ: البوتانيون لا يزعمون أنهم سعداء، إنهم ملتزمون بالسعي وراء السعادة. ويقول باسانغ: «البوذية تعلّمنا اننا طوال عمرنا ماضون في رحلة، وأي فعل نفعله في حينه - أكان جيدًا أم سيئًا - سوف يؤثر على مستقبلنا في حياتنا هذه، كما في حياتنا المقبلة عندما نتقمّص. ويروي لي كيف أن معظم البوتانيين يعتقدون أن العيش في هناء وترف إنما هو مكافأة للشخص على أفعاله الحسنة في حياته السابقة - والعكس صحيح. والسبب: الكارما. ويقول تسيوانغ: «إذا سرقتِ أو كذبتِ ونفذتِ من العقاب بفضل محامين مُكْلِفين، فلن تحصلي على الراحة والسلام من الكارما.» وهذا يجعل نظام الكارما أكثر بساطة وتقدّمًا من أي مقاربة تقليدية. والكارما أيضًا تذكّر الناس أن تقمّصهم الحالي يتلاشى. ويضيف باسانغ: «ترين كثيرًا من الموت والمعاناة في بوتان ولكنك تصبحين متصالحة معهما.» وهو الأمر الذي يخفف من الألم والمرارة جرّائهما. لا أحد يخاف الموت في بوتان وأماكن ترميد الجثث تقع وسط [إقامة] الجماعات للتذكير بضرورة التفكير في الفناء و«وقتية» هذه الحياة. ويقول تسيوانغ: «إذا مات أحدهم، تعرفين ذلك على بعد كيلومترات. سوف ترين الدخان يتصاعد من الفرن، ويدل الأطفال بعضهم بعضًا عليه - وهكذا تبقى دائرة الكارما في وعي البوتانيين.» ويشجّع المصلّون في معابد بوتان على ان يتمددوا أرضًا و«يركنوا أناهم» لكي يفسحوا المجال لتسرّب العلم والإلهام إليهم.



وأراضي بوتان تجعل السكان متواضعين، فجبالها الهائلة تقزّم الفانين وتعزز شعورًا بأن البشر تافهون - جزء ضئيل من عالم كلي متقلّب يملؤه أجناس عديدة. ويقول تسيوانغ: «هدفنا النهائي أن نتعايش مع الطبيعة. نحن نؤمن بأن كل الحيوانات هي أخوتنا وأخواتنا وأطفالنا أو أهلنا في حياة أخرى، فنعتني بهم.» ثمة قول في بوتان يقول: «نحن لا نرث هذا الكوكب عن أجدادنا، إنما نستعيره من أولادنا.» طريقة رائعة للنظر إلى العالم - ودرس لنا جميعًا.

كيف السبيل إلى العيش بموجب السعادة الوطنية الاجمالية

1

ترفَّع بحنانك: في المرة التالية التي تنزعج فيها من زميل أو تشعر بأنك سترمي بجوربك في وجه حبيب فشل في وضع سرواله داخل سلّة الغسيل، مثلًا يعني... («داخل السلة: لا حولها. داخلها!») خذ في الحسبان أن لديهم مشاغلهم وربما لا يقصدون إزعاجك.

2

اركن أناك. ما الذي يحصل إذا لم تنجح في شيء وتجاهلت دروس الحياة من كل الناس الذين صادفتهم والأشياء التي طالعتك؟ هل كان كلبك وسائق الباص وزميلك المزعج يحاولون أن يقولوا لك شيئًا، كل هذا الوقت...؟

3

عش على نحو مستدام قدر الإمكان. اعتنِ بالعالم الطبيعي واعتنِ بنفسك، اليوم - بحيث يصبح لديكما فرصة للنجاح غدًا.

4

فضّل السعادة على المال. باحثون من جامعة سان فرانسيسكو أثبتوا أننا نفرح ونستمتع بالتجارب أكثر من تجميع وشراء «أشياء» لا نحتاج إليها أساسًا.

5

تذكّر: لا سبيل إلى السعادة، السعادة هي السبيل. الرحلة هي السعادة، لذا، سافر جيدًا.

سوداجي

كلمة Saudade (تُلفظ سوداْجي) بالبرتغالية، هي اسم وتعني شعورًا بالحسرة، الشجن، أو الحنين إلى سعادة كانت - أو حتى سعادة كنتَ تنشدها. دُوّنتْ للمرة الأولى في مجموعة شعرية تعود إلى القرن الثالث عشر، عنوانها «كتاب أغاني أجودا» [منطقة في لشبونة عاصمة البرتغال]. ثم راجت «سوداجي» في القرن الخامس عشر بعدما أبحرت السفن البرتغالية إلى أفريقيا وآسيا وشعر الذين بقوا بفقدان أحبة غادروهم. وفي القرن السادس عشر، استعمرت البرتغال البرازيل وأخذ الذين استقروا هناك يستخدمون الكلمة تعبيرًا عن شوقهم إلى الديار التي تركوها خلفهم. وباتت الآن ميزةً لطباع البرتغاليين والبرازيليين وأمزجتهم.

البرازيل

البرازيل



في البرازيل، بلاد الكرنفال وكرة القدم والجوز، كلمة تعبّر عن غياب السعادة - ولعلّ عبارة بهذه الروعة تسبغ على مستخدميها فرحًا منحرفًا غريبًا. وتمثّل «سودادجي» شعورًا جوهريًا في التجربة الإنسانية إلى درجة أنها شقّت دربها بقوة إلى هذا الكتاب، والسبب كما كتب [الفيلسوف الدنماركي سورين] كيركيغارد أن «منتهى السعادة يكمن في الشجن والحزن». وأجمع علماء، على مر السنين على صحة قول كيركيغارد، ووجد باحثون من جامعة نيو ساوث وايلز أن الحزن يشحذ الانتباه إلى التفاصيل، ويقوّي المثابرة ويعزز السخاء. ولعلّ معظمنا اختبر متعة حلوة ومُرّة في حالات من الشجن - كالنبش في الذكريات، أو فلفشة صور قديمة، أو الاهتمام بشيء أو شخص إلى حد كافٍ ليفتقده عندما يغيب. والطريقة الوحيدة لتجنّب الحزن والندم تمامًا هي بتجنّب الحياة - فنحن نقدّر الضوء فقط إذا اختبرنا العتمة. ولهذا السبب كلمة «سودادجي» تعني الكثير.

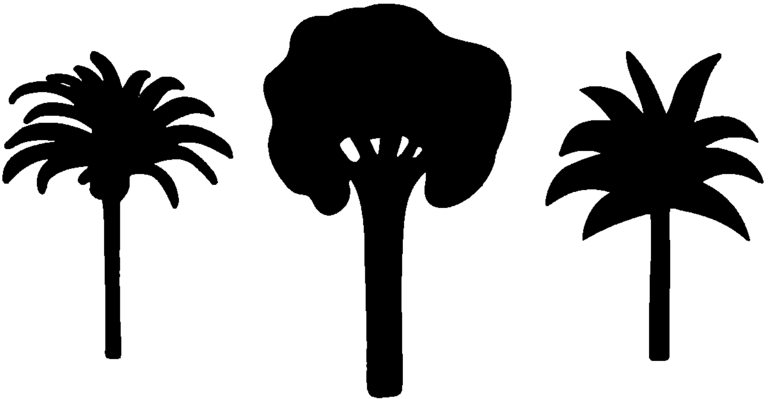
ومن خلال ارتباطها في الأصل بصعود وسقوط الامبراطورية البرتغالية، أبصرت «سودادجي» النور كتعبير عن الشعور بالأسى على الذين رحلوا في اسفار طويلة، فشعر من بعدهم الناجون (أو الباقون) بفقدان شيء من حياتهم. لكن انتشار «سودادجي» في البرازيل أتى من منظور الناس الذين وصلوا حديثًا إلى أرض غريبة - وأحيانًا ضد رغبتهم - وليس من الذين بقوا في القارة القديمة. فمنذ وصولهم إلى القارة الجديدة، لم يبرح البرتغاليون البرازيل فجعلوها أرضهم وموطنهم، إلى درجة أنها البلد الوحيد في أميركا الجنوبية الذي ينطق بالبرتغالية. وبكلمات أخرى، هناك «سودادجي» كبيرة تعتمل.

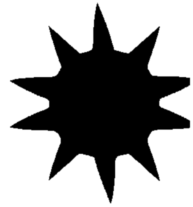
أحيانًا، تنطوي «سودادجي» على ان الشيء الذي تحنّ أو تشتاق إليه لن يأتي مرة أخرى. وفسّرها الكاتب البرتغالي مانويل دي ميلو، من القرن السابع عشر، على أنها «متعة تعاني منها وعلّة تتمتّع بها.» وقد ألهمت عددًا من الفنانين، على مر السنين، فالتُقطت ورُسِمت صور كلاسيكية وفيرة عنها، تُظهر أبًا ينظر صوب البحر ولا يعرف إذا كان ابنه سيعود، أو أرملةً ترتدي الأسود لأن حبيبها فُقد جراء غرق سفينة، أو أطفال يكبرون بلا أب لأنه نُفيَ وأقصِي. أي... المعتاد في هكذا مناسبات مبهجة!

دانيال، من فورتاليزا في الشمال الشرقي، تقول لي: «إنه شعور بالأسى على شخص أو شيء لم يعد موجودًا وتحبّينه - أكان ذلك طعامًا أو طقسًا أو مكانًا أو شخصًا.» واليوم، ثمة نزاع عاطفي على «ملكية» «سودادجي» بين البرازيل والبرتغال، ولكن بالنظر إلى وزن العبارة والمعاناة، فإن البرازيل تربح. لقد تشكّل سكان البرازيل من تدفّق المستوطنين البرتغاليين والأفارقة العبيد، ومعظمهم من شعب البانتو [في وسط أفريقيا وجنوبها] ومن شعب غرب أفريقيا، ولذا فإن تاريخ البرازيل مضطرب ومؤلم. وحتى عندما حُرّمت العبودية بموجب القانون في القرن التاسع عشر، أجبرت الحاجة الاقتصادية كثيرين على مغادرة منازلهم والابتعاد عن أحبتهم.

عبر مئات السنين من الحرمان، اخترقت «سودادجي» قرارة النفس البرازيلية وحظيت بـ «يوم» رسمي خاص بها. «يوم سودادجي» في 30 كانون الثاني (يناير) من كل سنة، وفيه تصدح الأغاني والألحان عن الحنين وتلقى القصائد وتروى القصص عن هذا الشعور وعن الأشخاص الملهمين والأماكن الملهمة.

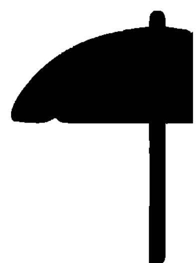
وتقول دانيال: «إنها الحب، إنها الشوق - ولكن على نطاق أوسع، إنها كل شيء. و«سودادجي» بالنسبة إليّ هي ذكرى شخص أو شيء لا تبارحكِ وأنت سعيدة لأنه كان جزءًا منك. وقد تكونين حزينة لأنك لم تحصلي عليه، ولكنك تذكرينها بسرور لأنك حصلت عليها مرة.» و«سودادجي» قد تصف شعورًا بفقدان شيء لا يزال موجودًا ولم يعد في إمكانك الحصول عليه - مثل [حلوى الفواكه]





Opal Fruits [التي تغير اسم علامتها التجارية]، أو شعورًا بـ «الأسف على أنك فقدتِه.» تصوّر أن المطاف انتهى بك مع حبك الأول. تصوّر الحياة معه. الأمر غريب أليس كذلك؟ يشبه قصة «زوجة شرودينغر» [التي سمحت لزوجها العالم الفيزيائي النمساوي بإقامة علاقات وبالإنجاب... وساهمت هي برعاية الأطفال]، قد تنجح تلك العلاقة وقد تفشل. ذلك الشبق العنيف المُسكِر النهم، حيث تتألم للشخص وتشعر بأنك تهوي من النافذة، لا يُكتب له الدوام... ترى أَم العكس صحيح؟ وإذا التقيته (الحب الأول) من جديد الآن، قد لا تشعر بتلك الشعلة التي كانت متّقدة في ما مضى. وقد يكون تغيّر، فأنت تغيّرت بالتأكيد. وبالمثل، فإن الزوجة عند رصيف الميناء، التي تظهر في لوحات «سودادجي» القديمة، قد تكتشف فجأة أن زوجها نجا، لكنه قد يعود مختلفًا، أو يكون التقى امرأة أخرى. والبحّار قد يعود ليجد حبيبته تابعت حياتها من دون، وقد يكون والداه السقيمان فارقا الحياة، وقد تكون مدينته تغيّرت، فينتهي به الأمر إلى أن يشعر بأنه فقد الاتصال مع الأشياء التي كان يشتاق إليها قبل رسو السفينة بأيام أو أوقات قليلة. «سودادجي» يعتريها الغموض - أو بالأحرى التعقيد - مع الإدراك بأن بعض الخسائر لا يمكن تفاديها، وأنه لا بأس في ذلك.

يوافق العلماء النفسيون على أن طريقة التفكير هذه علينا أن نكتسبها بجدارة. والإقرار بأن الحزن هو جزء من واقعنا وأنه «لا بأس في أن لا تكون على ما يرام»، هو أمر صحي، فهو يساعدنا على تقبّل حقيقة أن بعض المعاناة في الحياة أمر طبيعي وأن المحنة ستزول. وهذا لا يعني أننا لامبالون - يمكننا أن نحزن ونختبر «سودادجي» مضخّمة ومن ثم نمضي في حال سبيلنا. مع







«سودادجي» يمكننا الحصول على كعكتنا العاطفية والتهامها أيضًا - ولا عجب في ذلك طالما أنها كانت وحيًا للفنانين على مر الزمن. الموسيقيون أيضًا أخذوا إشاراتهم من «سودادجي» التي أثّرت في مؤلفي البوسّا نوفا [مزيج من السامبا والجاز] بدءًا بجوايو جيلبرتو إلى فينيسيوس دي مورايس وتوم جوبيم الذي ألّف اللحن الشهير «كفى حنينًا» **Chega de Saudade**. ويحتل هذا اللحن حيزًا خاصًا في قلب دانيال، وتقول لي إن السبب هو أن «زوجي كان يعزفه لي عندما كان يحاول إقناعي بالخروج معه.» ونجح في معساه: هي الآن حامل في الشهر السابع. وتقول لي، بينما نستمع الى المعزوفة على يوتيوب: «إنه شجن، ولكنه شجن لذيذ. وهو يوازن في هدوئه وصفائه تلك الروح الضاجّة للكرنفال البرازيلي.»

توصف «سودادجي» بأنها «حضور الغياب» - تشبه الرغبة إلى حد ما - وتقول دانيال: «قد تكونين وسط آلاف من الناس لكنك لا تريدين أيًا منهم إلى جانبك؛ وليس في قبيل استجداء الشفقة. ثم تضيف: ««سودادجي» هي اللحظة التي تدركين فيها أهمية الناس في حياتك واللحظات التي فرّطتي بها.» وعليه، تجعلك «سودادجي» ممتنًا لما تكون حصلت عليه - مدركًا أنه قد يزول في رفّة قلب. ومقاربة السعادة هذه سارية منذ آلاف السنين، من أيام الفيلسوف الرُواقي سينيكا الذي يقترح علينا أن نتصوّر أننا نفقد كل شيء - مرارًا وتكرارًا - لكي نقدّر ما لدينا. ولكننا بطريقة ما، في بقية أنحاء العالم، تجاهلنا هذا الدرس المفيد. إن العواطف والأفكار السلبية تأتيك - ولو بعضها مفيد - قد تتبدد بحجة «انشغالك» وتتوارى لأنك «لم تتناول حاجتك من القهوة هذا الصباح... إلّا في البرتغال أو البرازيل. وتقول دانيال: ««سودادجي» تمنحنا شعورًا عميقًا بالأشياء، وتجعلنا نشعر بالحزن والفرح. وتذكّرنا بأن نحتفل بما لدينا. ولذا، ترينا جاهزين دائمًا لنرقص ونحب ونعانق أحبة.»

الضيافة في البرازيل أقرب إلى حالة قداسة، وتروي لي دانيال أن أقارب لها ينظّفون بيوتهم مرتين في اليوم تحسّبًا لقدوم زوّار. وتقول: «أنتِ ترين أصدقاءك كل أسبوع، على الأقل. أما أنا فلدي مليون من أبناء وبنات أعمامي... ولذا، تريننا نحتفظ بكميات أكل إضافية لكي تتسنّى لنا دعوتهم إلى الالتقاء حول وجبة طعام.» والسؤال الأول الذي يطالعك به أي برازيلي تفتح له باب

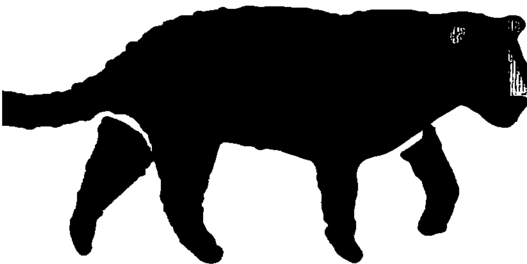


منزلك هو «هل أكلت؟»، في أكثر الأحيان، وفي بلاد الكرنفال، ليس مستغربًا استلطاف الشخصية الوطنية، شخصية أولاد البلد. والطقس يساعد على ذلك: درجة الحرارة 30 معظم أيام السنة في المنطقة التي تقيم فيها دانيال، وفي الشتاء 27. ولكنهم أيضًا قوم «لمّاسون». وتروق لي كلمة برتغالية أخرى هي «كَفونيه»، cafuné، وتعني أن يداعب شخص شعرك أو رأسك بحنّية، وكأنه يدّلكه («نحن من أنصار «كَفونيه» في البرازيل»)، وكلمة «أكونشيغو»، aconchego، أو «ملاطفة» - وتعني أن يعانقك شخص أو يحتضنك. وتقول دانيال وهي تعانق نفسها: «نحب الملامسة دائمًا، نحن نخاطب الحواس دائمًا.» واللمس يفرز مادة الأوكسيتوسين، أي «هرمون الحب»، التي تقوي الشعور بالرفاهية وتُعَدّ العلاج الأنجع للشعور بالوحدة، وفقًا لعلماء الأعصاب. وتضيف دانيال: «ثمة أمر آخر، نحن منفتحون أيضًا على الفرح ربما أكثر مما هي الحال في بقية أنحاء العالم.» وبالفعل، هناك كلمة شهيرة هي «التداعي»، desbundar، وتعني أن «تتخلّص من حيائك وقلقك وتنغمس في المرح».

ينطلق موسم الكرنفال في كانون الثاني (يناير) والريو هي مسرحه الأكبر، وتقول دانيال: «لكن الكرنفال فعليًا في كل مكان.» وتضيف أن الناس يرقصون في الشوارع في عز النهار. صاحين؟ «بمعظمهم!» يا لَلدهشة. والرقص يفرز مادة الأندورفين (مثل التمارين البدنية عمومًا)، ولقد بيّنت دراسات من جامعة هيرتفوردشاير ايضًا أنه يحسّن الثقة والاعتداد بالنفس. وتقول دانيال: «في البرازيل، نطهّر أنفسنا عندما نتصرّف بحرّية ونستمتع بهذه الطريقة. نشعر بالاسترخاء، والأمر يشبه «سودادجي». إنها، بالنسبة لكثيرين، طريقة للمجابهة والتغلب على المشاكل - مثل الحكومة والسلطة مثلًا.» فالفساد السياسي مستشرٍ في البرازيل. وتقول دانيال: «الناس يعملون لساعات طويلة؛ وهناك لامساواة اجتماعية متفاقمة ومعدلات بطالة مرتفعة - ولذا، نتعلّم منذ صغرنا أن نرضى بالقليل.» والأهم بالنسبة إليها رؤية الأقارب والأصدقاء، كلما استطاعت ذلك. وتذكُّرهم في غيابهم أو رحيلهم إنما هو طريقة لاحترامهم وتقديرهم، كما لـ «التنفيس» عن المشاعر - أكانت حسنة أم سيّئة.

سودادجي

أحب فكرة الاحتفال بالسعادة في الماضي والحاضر. «وسودادجي» تبدو كأنها رسالة حب إلى الفقدان: حالة ضرورية من التراخي والاسترخاء للبقاء طافيًا، وطريقة للاعتراف بالذين نهتم لأمرهم، كما بآمالنا وأحلامنا - سواءً وصلتْ إلى كان كنا نصبو إليه أم لا. أفتقد جدي. أفتقد صديقًا قديمًا لن أستطيع أن أتقرّب منه بقدر ما أودّ التقرّب منه من جديد. وأتألّم لكليهما. ولكني ممتنّة لأنهما كانا جزءًا من حياتي للمدة التي كانا فيها بحياتي. والآن أودّ أن أذهب وأبكيهما. ومن ثم، ربّما، سوف أرقص...





كيف تختبر «سودادجي»

1

استمع إلى موسيقى Chega de Saudade (كفى حنينًا) لتعديل المزاج. ولمزيد من الحنين والحسرة، ابحث عنها على اسطوانة فينيل.

2

عد إلى الصور القديمة في فايسبوك لذلك الصديق الذي فقدتَ التواصل معه، أو الطليقة التي لا تزال مولعًا بها وتتمنى لو بقيت في حياتك. وبدلًا من حبس المشاعر الناتجة عن ذلك، استسلم للحسرة وذكريات الماضي.

3

اصرف وقتًا في تذكّر أولئك الذين أحببتهم وفقدّتهم - ثم حاول أن تكون ممتنًا للذين لا يزالون معك.

4

امنح نفسك يومًا كاملًا للاحتفال بـ «سودادجي» - البرازيليون يفعلون ذلك في 30 يناير ولكنك تستطيع اختيار التاريخ المناسب. شاهد أفلامًا قديمة، استمع إلى موسيقى وأغانٍ تذكّرك بالأوقات الماضية، انبش رسائل الحب القديمة (وللأجيال الجديدة: ابحثوا في الإيميلات أو الرسائل النصية).

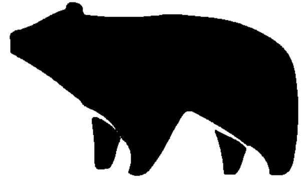
فرح العيش

«فرح العيش» JOIE DE VIVRE جملة تعبّر عن الاستمتاع المتّقد والفائض بالحياة. ظهرت في فرنسا منذ أواخر القرن السابع عشر، ودوّنها أميل زولا في روايته Joie de vivre (فرح العيش) التي ألّفها في 1883. ومذذاك، تحوّلت العبارة في العالم الفرنكوفوني إلى أمر يشبه الديانة العلمانية، ولكن الكنديين هم الذين حملوا الفكرة على محمل الجد لوصف مزاجهم الوطني.


كندا

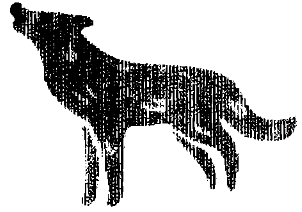
يا كندا! يا بلاد الموظ وشراب القيقب وحماتي وجوستين ترودو: سلام عليكِ. ليس فقط للدببة والقنادس والشرطة الخيّالة وحماتي (مرة ثانية لأحكام الضرورة)... ولكن لـ «فرح العيش» الحصين المنيع لديكِ. بلاد تعدّ 36 مليون نسمة موزّعين على 9 ملايين كيلومتر مربع، وجارة أميركا الأكثر انفتاحًا اجتماعيًا مساحتها شاسعة ويشتهر سكّانها بأنهم «دمثون ولطفاء». وكندا أيضًا مصنّفة من بين الدول العشر الأكثر سعادة، منذ أن صدر تقرير السعادة في العالم عن الأمم المتحدة في 2012، بفضل حفنة سخية من «فرح العيش».

وتقول ميلاني، وهي صديقة صديق من مونتريال: «لدينا طعام جيد، أصدقاء جيدون، ومواسم جيدة – و«فرح العيش» هي العبارة التي تصف السعادة في كندا.» و«فرح العيش» يسود بخاصة في كيبيك، المقاطعة الفرنسية من كندا التي تُعَدّ المكان الأكثر سعادة في البلاد، وفقًا لدراسة نُشرت في صحيفة كناديان بابليك بوليسي. والكيبيكيون سعيدون إلى درجة أنه لو كانت كيبيك دولة مستقلة، لاحتلت المرتبة الثانية، بعد الدنمارك، في التصنيفات العالمية لهناءة العيش. وتشرح ميلاني: «هذا لأننا فرنسيون، ولكننا لسنا من فرنسيي فرنسا.» ولهذا التمايز أهمية، في هذه الحالة.



وأبوح بأن معظم فرنسيي فرنسا الذين أعرفهم – وعلى رغم أنهم رائعون – لا يشبهون [شخصية] «أميلي» في الفيلم [الرومانسي الشهير] Amélie. وبالفعل، الفرنسية الوحيدة التي التقيتها وتشبه تلك الشخصية، تدعى أميلي في الحقيقة وتصف نفسها بأنها «الشخص الفرنسي الأقل فرنسيةً على الإطلاق». ومع أني مولعة جدًا بالفرنسيين وكنت أعمل أو أمضي إجازاتي في فرنسا كل سنة، لمدة طويلة، وجدتُ أن النظرة إلى العالم التي لدى عدد من أشباه [الفنان المؤثّر] سيرج غينزبورغ، هي نظرة تشاؤم (ثم، أي أمة غير فرنسا تصف النشوة بأنها «موت صغير»؟) والأمر يبدو، في نظر صديق كندي، كما لو أن «كيبيك تجمع الفرنسيين الذي يُعَدّون سعداء جدًا بالنسبة إلى فرنسا...» وعندما يتعلّق الأمر بـ «فرح العيش»، كندا هي التي تفوز (لا تواخذوني).

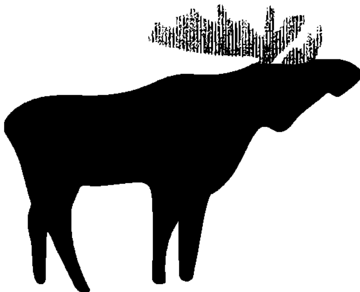
والإشارة الأولى إلى السبب تنبع من البنية التحتية في كندا. ضرائب مرتفعة



لإعـادة توزيع الثروات وتقليص اللامساواة وتمويل عناية صحية مجانية ونظام تعليم جيد وشبكة أمـان اجتماعية تنتشلك من سقوط محتمل. والتسامح الديني منتشر على نطاق واسع وكندا وهي موطن مناسب للنساء بوجود إجازة أمومة ملائمة وإقدام جوستين ترودو على تشكيل حكومة متوازنة جندريًا، عندما وصل إلى السلطة، «لأننا في 2015».

وتقول ميلاني: «إنها مكان آمن للعيش، فلدينا معدّل جرائم منخفض وقانون صارم لضبط حيازة الأسلحة، يقينا من الأذى خلال سعينا اليومي.» وكثيرون هناك لا يعيرون أهمية لهذه المسألة لأنها تُعَدّ من المسلمات. ولكن بالنسبة إلى العيش في جوار أميركا، يُعَدّ غياب الأسلحة عن منازل عامّة الناس ميزة إيجابية. وتقول ميلاني: «في كندا، لا نخاف وهذا يعني أن في وسعنا التمتّع بالحياة أكثر.» ويوافق على ذلك براد، وهو زميل أحد الأصدقاء من مونتريال: «أستطيع أن اتجول في أي مكان عند الثالثة فجرًا، بلا خوف – ولا أذكر آخر مرة رأيت فيها شخصًا فقد أعصابه. ولا سوابق تُذكر لحصول مواجهات ونوبات غضب في العلن.»

والتنوع أساسي ولطالما شدّدت كندا على الانفتاح وقبول الآخر. ففي 2015، حضر جوستين ترودو شخصيًا إلى المطار لاستقبال مهاجرين سوريين والمساعدة في توزيع معاطف شتوية دافئة (أحب هذا الشخص. هل تعلم؟). والتعدد الثقافي يقدَّم في انتظام على أنه أحد أكبر الإنجازات في كندا، والقدرة على الإشادة بالاختلاف تمّيز الهوية الكندية. وتقول ميلاني: «نحن أقل فردانية من الولايات المتحدة، والتضامن يعني لنا الكثير، ولذا، نريد أن يشعر الجميع بالحفاوة والترحيب. وقد وجد باحثون من جامعة ماكغيل في مونتريال أن الناس الذين يشعرون بالانتماء إلى مجتمع مشاع أو مشترك يبلون بلاءً حسنًا في اختبارات قياس الرضى. فعلى

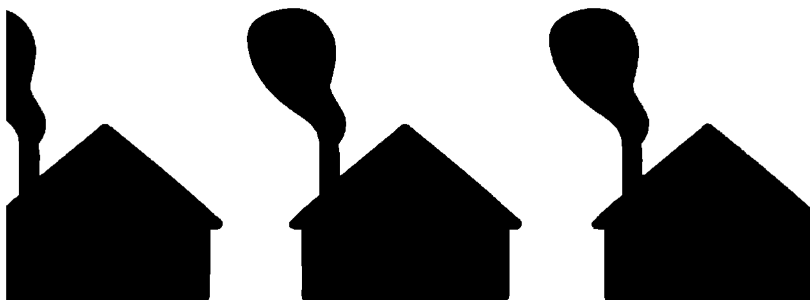


عكس نموذج «بوتقة الانصهار»، يشجِّع أفراد الجماعات الإثنية في كندا على الاحتفاظ بهوياتهم الخاصة. وتقول ميلاني: «إننا «فسيفساء ثقافية» والانتماء إلى مجتمع متنوع أمر إيجابي بالنسبة إلى معظم الكنديين، يساهم في «فرح العيش.»

الفيلسوف جون ريستون سول، المولود في أوتاوا، وصف كندا بأنها بلد «ناعم» مرن الهوية، بالمقارنة مع الهويات الهشة البطريركية في بلدان أخر (أه، أميركا أنتِ هنا!). ويُثبت أن العقلية الكندية تأثّرت بقوة بأفكار «الأمم الأولى» [السكان الأصليين] حول المساواة وتفضيل التفاوض على العنف (ومن هنا نبذهم الصراع). فبدلًا من سحق قيم السكان الأصليين، حرصت كندا على احتضانها وتبنّيها. والتحديات لا تزال قائمة، وكما تقول المغنية الكندية أفريل لافين إن المسألة «معقّدة» Complicated. ووُجّهت انتقادات إلى ترودو للموافقة على مد أنابيب نفط عبر الأراضي ومناطق صيد الأسماك التابعة للسكان الأصليين، مع أن كثيرين منهم وافقوا على الأنابيب. وحاليًا، توجد 634 حكومة للأمم الأولى مُعترف بها في كندا التي تُعَدّ من أكثر بلدان العالم تنوعًا في الإثنيات وفي الشعوب المتعددة الثقافات، بفضل الهجرة الواسعة النطاق إلى البلاد. وتقول ميلاني: «معظم الكنديين يرون أنه أمر جيّد، لأننا نستفيد من تنوّع الأفكار والآراء.» وهذا صحيح أيضًا من وجهة نظر اقتصادية - فكندا استطاعت أن تصمد في وجه القوة الجارفة للأزمة المالية في 2008، بفضل نظامها المصرفي المتنوع.

ويقول براد: «ما يعزز الفرق بين كندا وبقية دول العالم، هو استعداد





ناسها للمساعدة إذا حصل خطب ما»، ويشرح أن الحس القوي بالجماعة، ممزوجًا بالفردية، يسمح بتعزيز الثقة والشعور بالمسؤولية، «من دون التنازل عن الخصوصية». ولذا، يُبقي الكنديون الباب مفتوحًا أمامك؛ ويقدّمون المساعدة إذا رأوك تائهًا مربكًا؛ ويمدّون إليك يد العون إذا احتجتها - بينما يحافظون على حماس مبهج. وهم أيضًا مهذّبون إلى حد الألم. زوجي كان يروي لأحد أصدقائنا الكنديين القصة نفسها كلما التقيا، طوال السنة الماضية. أطفالنا يذهبون إلى دار الحضانة نفسها، نقيم على بعد 10 دقائق عن بعضنا، وزوجته وأنا نحب تذوّق النبيذ الفوّار وتعلّم الركمجة (بأي ثمن). وهذا يعني أننا نلتقي في أكثر الأحيان. ومع ذلك، بقي «السيد كندا» مهذّبًا إلى درجة أنه لم يوقف زوجي ولا مرة عن تكرار قصّته، ليصرخ في وجهه على سبيل المثال: «كفى! صرت أعرفها تلك المرة التي كان فيها الطقس باردًا جدًا إلى درجة أن مياه الأخدود البحري تجمّدت! فأنت ترويها لي كلما التقينا! وإذا اعتبرنا أن أطفالنا يذهبون إلى نفس دار الحضانة، وأننا نقيم على بعد 10 دقائق عن بعضنا، وأن زوجتك وزوجتي تحبان تذوّق النبيذ الفوار وتعلّم الركمجة (بأي ثمن)... كل هذا يكفي لأن تعلم بأني حفظت قصتك عن ظهر قلب!» ولكنّه (أي السيد كندا)، بدلًا من ذلك، كان يبتسم، في كل مرة، ويرفع حاجبيه مدّعيًا الاهتمام بالحديث، ويعبّر مبتهجًا: «هذا مذهل»، مبديًا إعجابه بالقصة في... كل ... مرة.

وتقول ميلاني: «نكنّ الاحترام للآخرين، فلا نقاطعك لأمر تافه، مفضّلين الاستمرار في قضاء وقت ممتع بدلًا من ذلك.» حسنًا. و«قضاء وقت ممتع» أمر

يجيده أهل كيبيك. وتضيف ميلاني: «تستطيع أن تقول للكيبيكيين خلال عشاء رسمي، عندما ترتفع أصواتهم وهم يحتسون الحكول، إنه الأوروبي في داخلنا، على ما أعتقد! إننا نعرف جيدًا كيف نستمتع بالحياة.» الباحثون الذي يقيسون الفرق بين الكيبيكيين وبقية الكنديين، وجدوا أن قيمة «فرح العيش» تحتل أعلى مرتبة في كيبيك، بينما هي الرابعة في بقية كندا، وفقًا لبيانات مجموعة ليجيه (أكبر منظمة تملكها كندا للإحصاءات والأبحاث). وتقول ميلاني: «نحب الحفلات ونستمتع كثيرًا بكوننا معًا. ونخرج كثيرًا حتى ولو كان لدينا أطفال أو كنا منشغلين بأعمالنا، ونستفيد إلى أقصى حد من تشكيلة المطاعم والمطابخ من حولنا ونقصد المهرجانات في الصيف.» ومونتريال تُعرَف بـ «مدينة المهرجانات» ويقام فيها أكثر من 80 مهرجانًا في السنة، من المسرحيات إلى الجاز، المفرقعات، الأزهار والأفلام. وحضور الأحداث المحلية والاحتفالات العادية حسب الروزنامة يعزز الرفاهية ويزيد الشعور بالإنتماء، وكلاهما (الرفاهية والإنتماء) يلعب دورًا حيويًا في تشكيل الكنديين أفكارهم عن السعادة و«فرح العيش».

وتقول ميلاني: «إننا نحب العراء، والفصول الأربعة المتمايزة توفّر لنا أنواعًا من النشاطات، مثل التزلج والمشي وركوب الدراجات، ما يمنحنا حياةً صحية وسعيدة.» ومثلما يساعد على فرز الأندورفين المفيد لأجسادنا، فإن النشاط الخارجي مفيد أيضًا لصحتنا النفسية، وفقًا لدراسة من جامعة هارفرد. والاستمتاع بالعالم الطبيعي من حولنا هو مثال على أهمية «فرح العيش».

ثمة أنواع رياضة كفيلة بتسريع خفقان قلوب الكنديين ولكن لا شيء يُطربهم أكثر من قرص الهوكي. تطوّرت رياضة الهوكي على الجليد في مونتريال، عندما أقميت أول مباراة في ملعب مغلق في 1875، ومذذاك لم يتطلّع الكنديون إلى الوراء. «نعم، نحب الهوكي.» تعترف ميلاني عندما سألتها عن هذه الصورة النمطية الوطنية. وتتسبّب حمى هذه الرياضة أحيانًا في تأجيل رحلات جوية إلى نهاية مباراة مهمة لأن الركّاب لا يصعدون إلى الطائرة حتى يعرفوا النتيجة عبر التلفاز. وهي وسيلة لتوثيق الروابط، وتبادل أحاديث خلال استراحة قصيرة في العمل، مهما كان الفريق الذي تدعمه - ويكفي لفظ اسم الرياضة حتى ترتسم البسمة على وجوه الكنديين. وأما الولع الوطني الآخر الذي ليس «رياضةً» بالضبط، هو الجنس في القارب. وقول «الكندي هو شخص يعرف تمامًا كيف

يمارسه في قارب»، منسوب إلى الكاتب الكندي الراحل والمعلّق الاجتماعي، بيار بروتون. ومع أن لا إحصاءات البتة حول عدد الكنديين الذي يمارسون الجنس في قارب، تحتل هذه الـ «رياضة»، بالنسبة إلى كثيرين، رأس قائمة تمنياتهم. إذاً، الكنديون يهوون المغامرات الخطرة، وهم أيضًا مهذبون ومنفتحون، ولديهم جوستين ترودو. أعرِفْ: أكثرتُ من ذكر الرجل.

العيش في كيبيك يجعل براد «سعيدًا جدًا» وليس لديه خطة للرحيل عن «جنّته» الكندية قريبًا. وهو رجل يعرف ما الذي يريده في الحياة: يعمل كثيرًا، يلهو كثيرًا، ولديه توقيع يذيّل به رسائله الإلكترونية، يُحسَد عليه، وعلينا أن نعتمده فورًا. ويقول التوقيع:

في صحتك،

براد

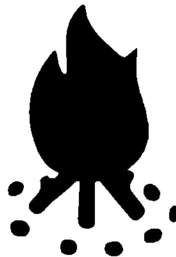
«يرجى أخذ العلم أني أفتح بريدي الإلكتروني عند الساعة 12:30 بعد الظهر و6:00 مساء، أيام العمل فقط»

علينا جميعًا أن نتماهى أكثر ببراد. وأن نكون أكثر لطفًا بعضنا تجاه بعض، وأكثر نشاطًا، وأن نكثر اللهو مع أحبتنا ونقدّمه على أي شيء آخر. وتقول ميلاني:



فرح العيش

«إنها أمور بسيطة ولكنها تجعلنا أكثر سعادة، فالعقلية الإيجابية والمنفتحة هي ما يدور حوله «فرح العيش».» لا أحد يعرف ما الذي يحصل بعد أن نموت، ولذا، علينا أن نحاول، بقدر ما نستطيع، أن نُقبل على الفرح بقوة ونحن أحياء. الآن.



كيف تكون كنديًا وتجد «فرح العيش»

1

من فضلك، كن أكثر تهذيبًا. شكرًا لك.

2

... ولكن كن حازمًا عندما تعمل على التوازن في الحياة (وغيّر توقيع رسائلك الإلكترونية في أقرب وقت).

3

اخرج وحرك جسمك. ذكّر نفسك كم أن البشر مذهِلون وكم أن العالم الطبيعي رائع حقًا.

4

املأ روزنامتك [بمواعيد النشاطات] - فالروابط المتينة مع العائلة والأصدقاء والزملاء هي جزء مما يبقي الكنديين سعداء.

5

وسّع دائرتك الاجتماعية واستقبل أشخاصًا جدد واحتفل بالتنوع - فنصبح أكثر غنًى بفضل تعددية الأصوات.

6

هل ما زلت في حاجة إلى حوافز؟ ابحث في غوغل عن إعلان الحملة الانتخابية لجوستين ترودو حين سخر بجرأة من «تأثير تسريحته في السياسة الكندية» (أو خذ مني هذه الفكرة إذا شحّت مخيّلتك: ضع «وشمًا لجوستين ترودو» «لا؟ أحسب أن وجهك احمرّ خجلًا...»)

السعادة في الكفاية

كلمة Xingfu «زينغفو» بالصينية، اسم يعني «حالة السعادة»، من xin وتعني «محظوظ» بلغة الماندرين، وfu التي تعني الكفاية (أو الاكتفاء) أو أن تملك ما تحتاج إليه في الحياة. وعلى عكس ترجمتها بكلمة سعادة، لا تشير «زينغفو» إلى المزاج الجيد، إنما إلى الحياة الحسنة المستدامة والتي لها معنى. وظهرت العبارة خلال عهد سلالة الهان - وهي السلالة الإمبرطورية الثانية في الصين ما بين 206 قبل الميلاد و220 ميلادية.

الصين



وضع واي فرشاته، ودفع نظّارته إلى أعلى أنفه، وتراجع قليلًا لمشاهدة لوحته: عليها سلسلة من الخطوط السود السميكة مرسومة بدقة عالية على أوراق بيض. هذا الخطّاط الصيني المعاصر، شخص جميل ورصين، يعيش «زينغفو» خاصة به.

ويشرح واي بينما يضغط بكفّه على صدره متفاديًا بخفّة اتساخ قميصه الماندريني الطراز بالطلاء: ««زينغفو» هي معنًى، أو هدف – وهي أكثر عمقًا من كلمة «سعيد».» لدى ثقافات كثيرة مفردات تعبّر عن السعادة ذات علاقة بالمتعة أو المشاعر السريعة، في حين أن «زينغفو» هي «وضع من أوضاع حياتكِ»، كما يشدد واي. التقيتُ بواي، في يوم إثنين ممطر داخل طاحونة قديمة تحوّلت إلى مرسم أو مشغل لمبدعين من مدينتي، وهو روى لي كيف أن الـ «زينغفو» خاصته دفعته إلى الانتقال من الصين إلى معهد تصميم في الدنمارك، حيث يعيش ويعمل حاليًا. ويقول: «كنت أنشد الرضى بالإنجاز من مهنتي وشعرتُ أن جزءًا مني مفقود في الصين.» وهكذا اختار الدنمارك؟ مع كل ضرائبها؟ يبتسم ويقول: «لا يمكن تحقيق «زينغفو» بالماديات. ولا شك أنه يتطلّب بعض المال، ولكن بما يكفي لشراء الطعام وتأمين المسكن، والطلاء أيضًا»، مشيرًا إلى دلاء مادة اللك السوداء اللمّاعة التي خشيتُ أن أتعثّر بها. ويضيف: «وكان هذا المكان حيث يمكنني أن أعيش «معناي».» وتبيّن دراسات أن امتلاك إحساس بالهدف قد يجعلنا أكثر سعادة وقد وجد باحثون في معهد لندن الجامعي أن امتلاك إحساس بالمعنى قد يطيل عمرنا.

و«زينغفو» مفهوم قديم يدلّ على مجموعة نُظم قيمية صينية فريدة. ولفهم العبارة في أصلها الماندريني – (حرفان صينيان) لجأتُ إلى جون وهو زميل صديق من شانزان. وجون يمارس الخط الصيني التقليدي وهو أولًا ودود لطيف وثانيًا جلود صبور، فيما يتفضّل بشرح مبنى الأحرف الماندرينية لكلمة «زينغفو». ويفصح عن أنها «العذاب، أساسًا.»

مهلًا جون، استرخِ قليلًا!

كلنا نمرّ بهذه الخالة أحيانًا... إلّا أن جون كان يعنيها حرفيًا: الحرف لشق زينغ [حرف صيني] يمثّل التعذيب، أو نوعًا من أنواع العقاب بأداة توضع على الرأس

أو العنق أو القدم.» يا للسعادة. «والخلاصة هنا، أنه إذا صفح عنكِ امبراطور أو شخص نافذ - أي أعفاكِ من التعذيب - تكونين محظوظة. «فإذًا، زينغ أو حرف صيني بالماندرينية الحديثة تعني «حظ».»

والرمز «فو» - حرف صيني - يتشكّل من ثلاث صور. ويشرح جون: «إلى اليسار صورة لكساءٍ. وفي أعلى اليمين، صورة لفم، وهي تمثّل الطعام. والرسم في الأسفل لشبكة حقول تمثّل أرضًا زراعية. إذًا، تنطوي «فو» على أنه ما دام لديك طعامًا كافيًا وملابس وأرضًا زراعية، ستكون على ما يرام.» وهذا معطوفٌ على الرمز الذي ينطوي على أنك محظوظ إذا نفذت من التعذيب...؟ «تمامًا» يقول جون راضيًا عن أني التقتُ المغزى. ويضيف شارحًا: «إذًا، «زينغفو» تعني امتلاك ما تحتاجه أو أساسيات الحياة، إضافة إلى قليل من الحظ - لأن بعض الأمور تخرج عن سيطرتك.»

وهذه نظرة بعيدة المدى على السعادة - فأحيانًا تتيسّر الأمور وأحيانًا تتعسّر، ولكن المهم هو كيف تسير في الإجمال. ويتعارض مفهوم السعادة على المدى البعيد مع كلمات ماندرينية أخرى، مثل «كايزينغ»، kaixing، أو «كوايلي»، kuaile، اللتين تشيران إلى خبو السعادة أو خفوت لحظاتها سريعًا. و«زينغفو» تساوي شيئًا أبعد قليلًا من أن تكون اضطرابات متقلّبة وأكثر قربًا إلى كونها شقاء ثمانين سنة، هذا إذا كنا محظوظين (أو «زينغ»). ومع أننا نستطيع التفكير في احتمالات «زينغفو» (السعادة في الكفاية) الخاصة بنا، لا يسعنا أبدًا مطاردتها كيفما اتفق. ويشرح واي: «لا يمكنكِ ملاحقة «زينعفو» أو السعي وراءها، لأنها ليست شيئًا خارجيًا.» وفي حين أنها تحتاج إلى كفاية في المال للاستمرار (وشراء الطلاء) وعلاقات جيّدة مع الآخرين، هناك أيضًا متغيّرات - مثل الرغبة. ويقول واي: «ربما يكون الناس حققوا «أهدافهم» بالفعل ولكنهم لا يشعرون بأنهم يعيشون حياة «زينغفو» لأن رغباتهم تنمو أكبر فأكبر.» أو، على حد تعبير جون: «السعادة هي الأشياء التي نمتلكها مقسّمة على الأشياء التي نتوقعها.»

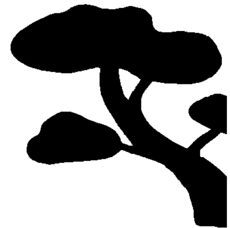
لنأخذ جميعًا بعض الوقت للتخطيط للمكان الذي سنضع فيه هذا الوشم على أجسامنا و/أو نوصي على قميص يحمل شعارًا مخصصًا. ومهما كانت مهاراتك في التعبير، يتحدث جون عن المعنى: إذا كنت مليونيرًا ولكنك تريد أن

تكون مليارديرًا، فلن تكون سعيدًا. تتكون «زينغفو» من ممتلكات مادية معقولة بالإضافة إلى توقعات واقعية، لا هي مرتفعة جدًا ولا منخفضة جدًا. ولهذا، ينبغي التعامل مع «زينغفو» ومقاربتها من «الداخل إلى الخارج» (من الباطن إلى الظاهر)، مع تقدير ما لدينا بالفعل داخليًا.

و«زينغفو» الخاصة بك كانت بسيطة تاريخيًا، بما أن مستوى الدخل الأساسي كان يستوفي حاجاتك وكان لديك وقت فراغ للتفكير والشعور والتأمل في معنى الحياة. ويقول واي: «كان الأهل الصينيون يريدونكِ أن تأكلي جيدًا، وتطمحين إلى وظيفة مستقرة، وزواج موفّق، وأطفال ومنزل. هذا كل شيء. وكان هذا كافيًا.» ثم أطلعني على ثلاثة تأثيرات تقليدية على القيم الصينية وأفكار السعادة، هي: الكونفوشية والتاوية، والبوذية.

كونفوشيوس (551 - 479 قبل الميلاد) كان معلّمًا صينيًا ورجلًا سياسيًا وفيلسوفًا يشدد على المنحى الإنساني وتحصيل المعرفة وعلى فكرة أن كل امرئ يجب أن يتبع دربًا مصمّمة لتحسين الخير الأعظم. وفي المقابل، تشدد التاوية على البساطة وأهمية النظام الطبيعي للأشياء، والين واليانغ - وهذه طريقة لرؤية العالم كسلسلة من القوى المتنافرة والمتكاملة في الوقت نفسه. ثم هناك البوذية درب السير على تعاليم بوذا من أجل «إنهاء معاناة التقمّص واكتساب الحكمة من رؤية الحقيقة الواقعية للحياة»، على حد تعبير واي. وقلتُ لواي إن هذا هو الخليط الميتافيزيقي الذي ينمو الناس معه فوافق بإيماءة جدية من رأسه، وفجأة بدا تعِبًا، كما لو أن ثقل الأقدمين سقط عليه. ثم عدّل نظارته وقال: «على الأقل، هكذا كانت الأمور تاريخيًا.» لأن الأوقات تغيّرت.

ويقول واي: «مع سقوط الصين التقليدية وصعود الصين الجديدة، يريد ناس كثر أن يكونوا «الأفضل»، مع حاجتهم دائمًا إلى «المزيد».» وهذا ليس لا يفعل المعجزات للـ «زينغفو» خاصتهم. ويقول واي: «في الصين، كانت توجد قيم تقليدية حسنة كثيرة لكن الثورة الثقافية قتلت الأشياء القديمة.» وكانت الخسائر كارثية ويقدّر أن 30 مليون شخص قُتلوا. ويقول واي: «أمور كثيرة لم تكن عظيمة قبل الثورة، ولكن بالإضافة إلى الخسائر في الأرواح، أخذ الناس يدركون أننا فقدنا قيمًا مهمة، أيضًا، وبالنسبة إلى



كثيرين، هناك خطر على «زينغفو» في الصين الحديثة.» عندما يرجع واي إلى مسقط رأسه، على بعد 5 ساعات شمال بيجينغ، يلتقي بأصدقاء منهمكون في أعمالهم للحصول على «مزيد» من كل شيء، ولا يتوقّفون للتفكير بما يمكن أن يشبعهم ويرضيهم. ويقول: «لا يفكّرون في أهدافهم وأسباب وجودهم. والتضخّم الخطير، خصوصًا في أسعار العقارات، يعني أن الطموح بامتلاك بيت كان يراه أهل واي حاجة أساسية عادية - كجزء من «زينغفو» خاصتهم - بات الآن عصيًّا على كثيرين (مثلما هي الحال في مدن كبرى أخرى). ويقول واي: «في بيجينغ، ثمن البيت باهظ حدًا وقد تقضين حياتك كلها في المحاولة.» ولكن هناك أمل.

حاليًا، يصعب على كثيرين تسلّق سلّم العقارات فأخذوا يعودون إلى طريقة عيش أكثر بساطة. ويقول: «يحدث ذلك ببطء، لكن الصين أصبحت منفتحة على أفكار جديدة. الشباب يسافرون ويرون ما يحصل في بقية أنحاء العالم، ويشهدون على طريقة مختلفة للعيش.» وهذا أمر إيجابي في نظر واي: «قد يعود التوازن وقد يسترد الصينيون الأصغر سنًّا القيم التقليدية مع «زينغفو» خاصتهم.» يولندا من شانغهاي تروي لي كيف ترعرعت مع فكرة «الحياة الطيبة»، كان عليها أن تكون طالبة متفوقة على أمل الحصول على «وظيفة ملائمة» ومنزل وعائلة، لكي «تكون سعيدة»، إلّا أن الأمور اختلفت مع ابنها. وتقول: «كنا نريد أن نتأقلم مع الواقع، في حين أن شباب هذه الأيام يريدون التمتّع بشخصية مميزة وأن يكونوا مختلفين. ويرفضون اتّباع تعليمات أهلهم أو أساتذتهم وهم أكثر حرصًا على التحدي والمجاهرة في التعبير. وهذا يعني أن الجيل المقبل أفضل استعدادًا لملاحقة «زينغفو» خاصته، بصرف النظر عن توقعات الأهل والمجتمع. وقد يكون جيل الألفية، **millennials**، الأقل مادّية بين الأجيال، وينقذنا جميعًا بفضل اطّلاعه على طريقة عيش ملايين آخرين عبر إنستاغرام وسنابتشات. جيل المدللين هو مخلّصنا. ربما...

في استديو واي، كنا ننظر إلى آخر إبداعاته - منحنيات من ضربات فرشاة غليظة تتبعها خطوط قصيرة، وكلها ضمن خط متواصل يثير شعورًا بالائتلاف والتناغم. فسألته ماذا تعني اللوحة. فرد على سؤالي بسؤال، وأنا أكره ذلك: «ماذا تعتقدين أنها تعني؟» فقلت له إني أحب الرسوم مع بطاقات تعريف فقال إنه لا يعمل ببطاقات التعريف. لعلّ واي من مدرسة الزن. ولكني شعرتُ بهدوء غريب

بعد حديثي معه وشرحه عن «زينغفو». وبعد يوم اعتنيت فيه بطفلي المتقيّئ، واختلفتُ مع زوجي حول القهوة (فعليًا بشأن القهوة وليس بينما نحتسي القهوة) وكسرتُ شاشة الأيفون خاصتي (لعلّه من صنع شانزان)، أشعر بإيجابية غريبة. والآن، أنظر إلى سلسلة من الأشكال والخطوط التي لا أفهمها بالمعنى الحرفي ولكنها تمنحني شعورًا بسكينة لم أعهدها من قبل. لكأن هدوء واي الخارق انعكس عليّ من خلال عمله. وقبل أن ألقي تحية الوداع شاركني واي بحكمة صغيرة لبوذا: «علينا أن نكون سعداء بما لدينا. علينا أن نكون كرماء، حنونين، متسامحين وروحانيين، لإيجاد معنانا فسعادتنا. وهذه هي «زينغفو». وأخيرًا تنهّدتُ.

كيف نختبر «زينغفو»

1

افعل مثل واي وارسم. أو اعتنِ بالنبات. افعل شيئًا يمكنك الشعور به أو اختباره بعيدًا من المثقف الذي فيك. الجانب الأيسر من دماغك مسؤول عن تنفيذ عمليات منطقية، بينما الجانب الأيمن يعتني بالإبداع والفنون - عطِّل دماغك الأيسر في الليل.

2

ابحث عن الراهب التيبتي في داخلك واسمُ به لتحصل على السلام، والمنظور وكن أنت لفترة.

3

عندما تصبح جاهزًا لتشغيل دماغك الأيسر من جديد، فكِّر بما تريده. ليس الأشياء التي تبغيها، ولكن الحياة التي تنشدها. والآن، دوِّن الخطوات الضرورية للانطلاق برحلتك. أي «زينغفو» خاصتك.

الحياة النقية

عبارة Pura Vida بالاسبانية (الحياة النقية) تدل على الحفاظ على التفاؤل والسعادة على رغم الظروف السلبية التي تحيط بك. وهي تعرّف بكوستاريكا ومواطنيها الكوستاريكيين ويدعون أيضًا «التيكوس»، los ticos. وتُستخدم كتحية ترحيب («مرحبا! هل تحظى بحياة نقية؟»)؛ وتحية وداع («سُعدتُ برؤياك، حياةً نقية؟»)؛ وتعبيرًا عن التقدير («كان الأمر حياةً نقية!»)، وتقال أيضًا كتعويذة تردّدها في سعيك اليومي. ووردت العبارة في فيلم سينمائي مكسيكي يحمل الاسم نفسه. وعندما عُرض في كوستاريكا، راجت العبارة هناك كشعار شعبي غير رسمي للبلاد.

كوستاريكا



البحر هادئ وصافٍ كمرآة. ويبدو المغيب كأنه مرسوم على مياهه. والرمل الأبيض يتلألأ من دبيب السلطعونات الصغيرة، وهي صغيرة كأطراف الأصابع، والأزهار تنثر عطرها مع نسيم الصيف الدافئ. هذه هي كوستاريكا. وهذه هي «الحياة النقية». «إنها المكان، إنها المناظر، إنها المزاج: إنها السعادة الخالصة،» تقول آنا، صديقة من سان خوسيه تقطن في جيرتي بالدنمارك. وهي حاليًا تعيش أوقاتًا متعثّرة بسبب بلادها، لكن عينيها تلمعان حين تتحدّث عنها. وتقول: ««الحياة النقية» تعني أن «كل شيء على ما يرام،» واصفةً رحلتها الأخيرة إلى هناك عندما كانت الشمس ساطعة في كل الأوقات وشعرت كأنها تمتلك كل الوقت في العالم لتنعم بها. وتروي لي عن الصباحات التي قضتها على الشاطئ تشرب القهوة اللذيذة قبل أن تتوجّه للسير في الغابة بعض الظهر، لاستكشاف السعادين وطيور الماكاو وحيوانات التابير وضفادع الأشجار. فقررتُ أن علينا الانتقال فورًا إلى كوستاريكا. أو على الأقل التخطيط لرحلة ميدانية من أجل «أطلس السعادة». هناك المزيد: علمتُ أن هذه البلاد في أميركا الوسطى تتميّز بأعلى كثافة من الأجناس في العالم، فهي موطن لأكثر من نصف مليون عيّنة من النبات والحيوان – وأن الحكومة تتعهّد لزيادة هذا العدد بتكريس ربع مساحة البلاد للمحميات. والكوستاريكيون يتمتّعون بيقظة بيئية عالية إلى درجة أنهم تمكّنوا في إنتاج 99 في المئة من كهربائهم من مصادر متجدّدة، منذ 2015.

وتقول آنا: «نتمتّع أيضًا بصحة جيّدة.» ظننتُها تتباهى وتتفاخر، لكني عدت وتسألتُ إذا كان في إمكاني أن أقنع أهلها بأن يتبنّوني. ثم تضيف: «يوجد طعام كثير طازج، ونخرج إلى العراء في كل الأوقات، لذا كلنا يسبح أو يركمج أو يمشي – ويتمتّع بالنشاط.» وبفضل كل هذا العيش النظيف والتريّض، ينعم الكوستاريكيون بمستويات من الرفاهية أعلى مما هي في بلدان غنية كثيرة. ويقال إن التيكوس يقعون ضمن «المنطقة الزرقاء» – وهي مفهوم أنثروبولوجي يصف مناطق من العالم تتمتّع بأطول متوسط عمر متوقّع، وأساليب العيش والبيئات المميزة والخاصة بالناس الذين يعيشون فيها. أموال إضافية للكوستاريكيين... وتقول آنا: «ولكننا نفعل ذلك حقًا لأنه إذا كنتِ بصحة جيدة وتعتنين بنفسك، تكونين أكثر سعادة. وهذه هي «الحياة النقية».»

والتيكوس أذكياء جدًا. فالتعليم له الأولوية، فمنذ 1869 كان مجانيًا وإلزاميًا. والبلاد تستثمر في التعليم والصحة، كجزء من ناتجها المحلي الإجمالي، أكثر مما تفعل الدول المنتمية إلى منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي - بما فيها المملكة المتحدة. وقد رُبط التعليم المستمر بصحة أفضل وبحياة اجتماعية أفضل، وفقًا لمجلة هارفارد بيزنس ريفيو، وما من شيء يحمله الكوستاريكيون على محمل الجد أكثر من الحياة الاجتماعية. والعلاقات العائلية الوثيقة والأصدقاء الذين نراهم بانتظام هما من مؤشرات قياس السعادة في أي مقياس معروف، و«الحياة النقية» تمنحك حق التسكّع مع أصدقائك كل الوقت.

وتقول آنا: «توجد حياة للجميع خارج العمل.» وكائنًا من كنتَ، تُعَدّ رؤية الأحبة مهمة جدًا للكوستاريكيين. ويوم الأحد هو «يوم الجدة»، وفيه، يقصد الجميع أم العائلة في زيارة («برضاهم أو بغير رضاهم!») والذي تكون عائلته البيولوجية بعيدة عنه يسعى إلى تشكيل عائلة من بين أصدقائه. وتوضّح آنا: «الأصدقاء هم العائلة التي نختارها، ونحن الكوستاريكيين ودودون حقًا. فإذا التقيتِ بـ «تيكو» مرة، يحادثك بلطف وكأنه يعرفك. وأذا التقيته مرة أخرى، يعانقكِ ويشرع في الحديث ووضع الخطط، وتتعمّق العلاقة أكثر حتى تصبح صداقة مدى الحياة.»

وتروي لي آنا كيف أنها، قبل سفرها إلى كوستاريكا، بعثت برسالة إلى أستاذتها القديمة من دون أن تعرف إذا كانت ستجيبها أم لا، كل ما في الأمر أنها أحبّت التواصل معها (لأن الأساتذة في كوستاريكا هم موضع احترام وتبجيل). وآنا تحبّها كثيرًا إلّا أن اتصالهما كان انقطع منذ 25 سنة. وتقول آنا: «لكنّها تذكرتني ورحّبت بلقائي.» فالتقيا. وانتهى بهما الأمر إلى تناول العشاء معًا. ثم دعت آنا إلى حفلة عيد ميلادها في اليوم التالي وأصرّت أن تقيم في بيتها كلما عادت إلى البلاد. وتقول آنا: «لا غرابة في الأمر. فنحن نقيم روابط وثيقة في كوستاريكا - ولا يهم المدة التي لا أراكِ فيها، فإذا كنت أحبّكِ، أفتح لكِ بيتي.»

و«الحياة النقية» تقضي بأن تفتح قلبك أكثر مما يفعله أوروبيون كثيرون في عاداتهم. وتقول آنا: «هذا يعني أننا نحبّكِ ونقف إلى جانبك في السراء والضراء.» وقد يجد التيكوس أنفسهم ضمن عائلة ممتدة من علاقات بعيدة عن القربى يتكافل أفرادها ويتضامن بعضهم مع بعض. وتقول آنا: «إنه لشعور لطيف



أن يكون لديكِ أصدقاء كثر يشدّون أزركِ في المحَن.» وأنا أصدّقها. وتشرح آنا: «إنها الشخصية التي يتميّز بها الناس في أميركا اللاتينية [أو الجنوبية].» وتقول بحماسة مع إيماءات بيديها: «الشغف في دمائنا!» ثم انتبهت إلى أننا نجلس في مكان عمل مفتوح ولكن منحصر على الطراز الاسكنديناڤي في الدنمارك، فتمالكت نفسها وهدأت، مضيفةً همسًا: «لا نكبح أنفسنا في كوستاريكا، ولا نحبّذ الانطواء والانعزال، وهذا بالنسبة إلى الاسكانديناڤيين...» هنا، سكتت قليلًا قبل أن تلخص أفكارها ببراعة: «لنقلْ أن كوستاريكا أكثر صخبًا وأكثر سعادة وأكثر استرخاء من أي مكان آخر.»

يقال إن الناس في أميركا اللاتينية لا يسيرون على درب الحياة، إنما يرقصون، والكوستاريكيون ليسوا استثناءً. وتقول آنا: «هذا عظيم، لكن أحيانًا لا يكون الرقص ملائمًا.» وتمضي في حديثها لتخبرني كيف أن «الحياة النقية» في أكثر الأحيان لا تنفع الكوستاريكيين في بيئة عمل. وتعترف: «ليس هناك بنية صارمة، والوقت في كوستاريكا شيء مخزٍ...» التأخير لساعتين أمر عادي، وهو ما «يدفع الأجانب إلى الجنون»، لكن الكوستاريكيين لا يرون في التأخير قلة احترام: هم فقط باردون جدًا على أن يحملقوا في ساعاتهم. وتقول آنا: «ومنهم من يفخر في ذلك، وكثيرون يرونه جزءًا من سحرنا وجاذبيتنا – وكأننا «نمتلك زمننا الخاص»! و«الحياة النقية» تعني أن في وسعنا أن ننعم باسترخاء مطوّل، أحيانًا.

توجد مشاكل أكبر، أيضًا. عشرون في المئة من السكان يعيشون في الفقر والشباب المتبطّلون يبلغون حوالى 25 في المئة. والعاصمة سان خوسيه إحدى أسوأ مدن أميركا اللاتينية في تلوّث الهواء، على رغم التزام البلاد وتشددها في شؤون البيئة. وتقول آنا: «الطرقات سيئة جدًا والقيادة في كوستاريكا تُعَدّ رياضة خطيرة، لكننا لا نفعل شيئًا حيال ذلك – نحن شعب يعيش الهوينا، وفي اعتقادنا «هكذا هي الدنيا».» وكوستاريكا ذات غالبية كاثوليكية «وأظن أن لهذه المسألة دور في قوة «الحياة النقية».

فعلى رغم مزاج الاسترخاء، يعرف الكوستاريكيون حقًا ما الذي يصبون إليه والغايات التي ينشدونها، وهم يوصَفون أحيانًا بأنهم «المتمردون السعداء في أميركا اللاتينية». في 1948، حل رئيس الجمهورية، المعروف بأنه داعية للسلام،

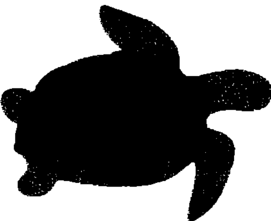
خوسيه فيغويريس، الجيش الكوستاريكي لأن شعر بأن أموال الحكومة يجب أن تُصرف على التعليم والصحة والسياحة البيئية. وكان على حق. فمنذ 1949، وكوستاريكا بلد ديموقراطي مسالم متعدد الأحزاب، يتمتّع بمستويات عالية من المتعلّمين، وبنظام عناية صحية شبه شامل، ونظام بيئي مزدهر يجتذب ملايين الزوّار من كل أنحاء العالم. وكان لإلغاء الجيش تأثير بالغ على العامّة، أيضًا، غيّر نظرتهم إلى العالم ومقارباتهم لحل النزاعات. «وتخبرني آنا: «نفتخر بكوننا مواطنين في بلاد تخلّصت من جيشها، ما يجعلنا نشعر أننا نستطيع إنجاز الكثير من خلال الديموقراطية والتفاوض.»

«الحياة النقية» تدور حول السعادة والاستمتاع بالحياة، ما يعني، في العادة، أن تؤخذ الأمور ببساطة وراحة. ولكن إذا واجه أصدقاؤك مشاكل، أو تعثّرت «حياتهم النقية»، عندها يأتي الغضب اللاتيني. وتقول آنا: «إذا هدد أحدهم بانتزاع حرية أصدقائكِ و«حياتهم النقية»، لن نرضى بذلك.» فالإخلاص يستدعي الفعل وعندها يقفز الكوستاريكيون، اللامبالون عادة، من على أراجيحهم الطويلة ويواجهون. وقد حدث أمر مماثل في نيسان (أبريل) 2018، عندما توجّه المقترعون إلى الصناديق بأعداد أكبر من العادة لانتخاب كارلوس الفارادو كيسادا وأمّنوا له فوزًا ساحقًا على اليميني المحافظ فابريسيو ألفارادو مونيوس الذي ترشّح ليعارض زواج المثليين. وتقول آنا: «لدينا هذه السمعة أننا مسترخون وهنيّون - وهذا صحيح - ولكن عندما نشعر بخطب ما، فإننا نفعل شيئًا حياله.» وقد تبيّن أن الهدف والاحساس بالمعنى مؤشران مهمان إلى الرفاهية والنواة الداخلية لـ «الحياة النقية» المكوّنة من الإخلاص الشديد تساعد على إبقاء الكوستاريكيين سعداء.

هذا الائتلاف بين اللامبلاة والتعلّق بالعائلة (الموروث أو المكتسب)، إضافة إلى قضاء الوقت في طبيعة خلّابة طوال أيام السنة، يجلب للكوستاريكيين متعة خالصة - أو «حياة نقية». وهذا يشبه إلى حد بعيد فكرة أرسطو عن «السعادة والازدهار»، eudaimonia، وأفضل مرادف لها «إشباع الرغبة» أو حالة الاكتفاء - وأساسًا حالة السعادة والصحة. ويدعو العلماء المعاصرون هذ النوع



من السعادة «سعادة مجرَّبة أو عاطفة إيجابية». أو، على حد تعبير آنا: «الناس في كوستاريكا لا يتحدثون كثيرًا عن السعادة - نعيشها فقط.» وفي صميمها، «الحياة النقية» هي كيمياء اللامبالاة اليومية ممزوجة بوعي اجتماعي وفخر بيئي. وحين يتعذّر علينا الذهاب إلى أرض الشمس وضفادع الأشجار والسلاحف والأساتذة الذين بقوا يعِزّوننا لعقود (ومع أني لا زلت آمل لو تتبناني عائلة آنا)، يمكننا محاكاة سمات «الحياة النقية»، أينما كنا.



مكتبة سُر مَن قرأ

كيف نختبر «الحياة النقية»

1

حاول الاسترخاء أكثر. هذا أسهل في الكلام منه في الفعل، صح؟ اقضي وقتًا مع الأشخاص الذين الأكثر سكينة - أولئك الذين ليسوا في عجلة من أمرهم. دعهم يجلسون ويطلعونك على السر...

2

تمتّع بالعراء وانصت لمحيطك. لا توجد ضفادع أشجار؟ لا مشكلة: أحسب أن ثمة خنفساء مثيرة أو نملة بقربك تتأملها بدهشة.

3

فكّر في تبنّي الوقت الكوستاريكي، والأفضل ألّا يكون ذلك في يوم عمل، ولاحظ كم تشعر بالاختلاف من دون الاضطرار إلى التحديق في الساعة.

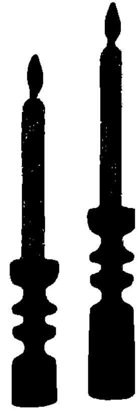
4

اهتم لأمور أصدقائك وقف في جانبهم. وحافظ على برودتك وهدوئك حتى يأتي الوقت لرفع الحرارة. لأن «الحياة النقية» هي لكل الناس.

السعادة في العمل

«السعادة في العمل»، Arbejdsglaede، اسم، هي كلمة تعبّر بإيجاز عن موقف الدنماركيين من العمل. وهي مشتقة من arbejde، ومعناها «عمل» بالدنماركية، وglaede، ومعناها السعادة، وتعني حرفيًّا «السعادة في العمل» - وهي بالنسبة إلى الاسكندينافيين أمر جوهري لعيش حياة جيّدة. والكلمة موجودة حصرًا في لغات أهل الشمال ولا يُستخدم هذا المفهوم في أي مكان آخر بالعالم.

الدنمارك



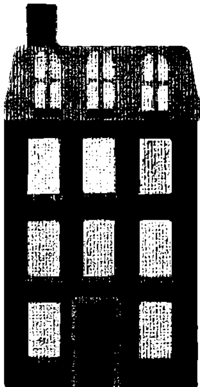
جاري - فلنسمِّه لارس لتفادي احمرار وجناتنا حياءً - هو أستاذ في منتصف عقده الرابع - شعره فضّي مصفف بعناية يتصرّف كرجل في العشرينات من عمره. ويعمل لارس «دوامًا كاملًا» على ما يبدو، ولكنه، كل يوم بين التاسعة صباحًا والثالثة بعد الظهر يمارس الجري الطويل، مهما كانت حالة الطقس، ثم يكافئ نفسه بتمارين تمطّي لترخية العضلات أمام عتبة منزله، بينما يتفرّج على العالم يمضي، وكأنه ينفث دخان سيجارة. أعرف ذلك، لأني أعمل على مكتب في الغرفة الأمامية من منزلنا و«أشاهد لارس والعالم يمضيان أمامي» يوميًا. ولارس هو رجل يكون، في فصل الشتاء، حاضرًا في الشارع يتقاذف كرات الثلج مع أي من المارّة. وفي الصيف، أراه من حين لآخر يلمّ قرص الفريزبي من حديقتنا (أعترف أن رمياته قوية). ولارس يحب وظيفته ويبدو أنه أقام توازنًا جيدًا ومنظّمًا بين عمله وحياته.

عندما انتقلنا إلى جيرته، اعتقدتُ أن لارس يمثّل حالة شاذة، حتى التقيتُ بمادز وميتي، والاسمان مستعاران أيضًا. وهما يقطنان منزلًا في الجانب الآخر من بيتنا. كلاهما يعمل عملًا يحبّه ولكنه قد يكون متطلبًا جدًا. ومع ذلك عند الساعة 10:30 من صباح كل يوم ثلاثاء يأتيان إلى منزلهما، متهالكين من ممارسة الزِنْ، مع حصيرة ملفوفة تحت الإبط، عائدين من درس يوغا للأزواج. ويحيّيني مادز مبتهجًا، ملوّحًا بيده من فوق السياج، ويطلعني على تحسّنه في تنفيذ الحركات، ثم يعلن أن لديه درسًا مسائيًا في رقص السلسا. ولدى الزوجان ثلاثة أطفال، وحياة اجتماعية مليئة، وعملان منهِكان، ومع ذلك تراهما في نشاط دائم لشوي اللحم وتشذيب الشجيرات في الحديقة. كانت هذه مقدّمة إلى توازن الحياة والعمل، على الطريقة الدنماركية، والفن المقدّس لـ «السعادة في العمل».

وتقول صديقتي كارينا: «معظم الدنماركيين يتوقّع أن يكون سعيدًا في العمل. تصرفين وقتًا طويلًا من حياتكِ تعملين، فالأجدر بكِ أن تستمتعي به.» و«السعادة في العمل» ترتبط بالاستمتاع بدوام العمل بين 9 و5 (أو بين 8 صباحًا ونحو 3 بعد الظهر في الدنمارك). وما يساعد على ذلك، أن التعليم مجاني

للدنماركيين - أو يتقاضون المال للتعلّم بعد سن الثامنة عشرة - وبالتالي، يستطيع الناس أن يتدرّبوا للحصول على وظائف في مجالات اهتمامهم. وبسبب الضرائب المرتفعة، لا يشكل المال حافزًا للدنماركيين ولذا تراهم يتّجهون لوظيفة يحبونها فعلًا. ومع أن ساعات العمل الأسبوعية الرسمية هي سبع وثلاثين ساعة، أظهرت أرقام صادرة حديثًا عن منظّمة التنمية والتعاون الاقتصادي أن متوسط عمل الدنماركي يبلغ 33 ساعة أسبوعيًا فقط. ويمنح «قانون الإجازات» (المفضّل لديهم) الموظفين إجازة سنوية مدفوعة تمتد إلى خمسة أسابيع، إضافة إلى أيام عُطل لا تنتهي، كإجازات المصارف وأيام التدريب والاحتفالات الوطنية وغير ذلك مما يخطر على بال الدنماركيين. وهناك ثلاثة عشر يومًا من تلك العُطل وكلها مبرر، مثل «يوم الصلاة العامة» (لإقامة صلوات متنوعة) - وهكذا يضمن الدنماركيون يوم راحة لاستعادة النشاط كل بضعة أسابيع.

متى تصل إلى مكتب العمل في الدنمارك، نادرًا ما تتعب. إنه مكان ممتع حقًّا، لا هرمية فعلية فيه والجميع متساوون في تحقيق هدف مشترك. كثير من الدول الاسكاندينافية لا تزال تسير بموجب «قانون جانتي» - عشر قواعد للعيش، المشار إليه في رواية «طريد يعبر مساراته» (1933)، للمؤلف الدنماركي - النروجي أسكل ساندیموزي. وأولى تلك القواعد تفيد بما معناه «عليك أن لا تحسب نفسك مميزًا»، بينما القواعد التسع البقية تكرر، نخرًا في الرأس، ما تقوله القاعدة الأولى في صيغ مختلفة، حتى إذا بلغتَ القاعدة العاشرة لن يفوتك أبدًا أن النجاح الفردي إهانة للمبادئ الاشتراكية في الدول الاسكاندينافية وأن التباهي أو التفاخر يعادل في خطورته الجريمة. والأمر اساسًا كبيان رسمي بعنوان «لا تكن أيضًا أي شيء»، إلّا أن الدنماركيين - مع السويديين والنروجيين - أخذوه كاملًا بالجملة.

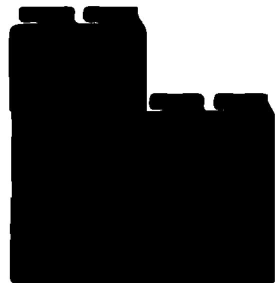


وقواعد اللباس تميل إلى اعتماد الملابس العادية، ونـادرًا ما ترى ربطات عنق في الدنمارك (يوم الاثنين الماضي رأيت واحدة للمرة الأولى منذ سنوات. شكلت حدثًا إلى حد مـا...). وليس مستغربًا أن ترى المدير التنفيذي في دردشة مع عامل التنظيفات أمام ماكنة

القهوة أو المدير المالي ينتظر بالدور خلف عامل الاستقبال في صف الانتظار في المطعم. ومقبول جدًا أن تواجه رئيسك أو تنتقد زميلًا، وكما تخبرني كارينا: «إذا كان لدي ما أُقوله، أستطيع قوله - لأي كان.»

ويبدأ غياب الهرمية في المدارس، حيث التلاميذ يدعون أساتذتهم بأسمائهم لأولى ويخاطبونهم كأنداد، ويتحدّونهم حتى. «يُتوقّع منكِ أن تدلي بآرائك في أمور معيّنة لأستاذك،» تقول كارينا بنبرة تنطوي على وصفك بالمغفل إذا لم تدلِ برأيك. وتضيف: «منذ بدء الحياة في الدنمارك، نقول الأمور كما هي.» وهذا صحيح. هي تفعل ذلك. كلنا يفعل ذلك. وفي الدنمارك حب كبير للإجماع والكل لديه ما يقوله. هذا يعني أن معظم العمّال يشعرون بأنهم مدعومون ويُحسب لهم حساب في نتيجة أي قرار. ولقد منِحوا هامشًا لا بأس به من الاستقلالية في تنفيذ مهماتهم، أيضًا، وما دام العمل يُنجز فلا قلق من طريقة التنفيذ ومكانه ووقته (من هنا اليوغا الصباحية والفريزبي المسائية). «يُعهد إليّ تنفيذ عمل جيّد، وتُترك لي حرية تنفيذه،» على حد تعبير كارينا. «ولدي سيطرة كاملة على دوري ولا أحد يقول لي «يجب أن تحضري غلى العمل عند تمام الثامنة صباحًا».» ولذا، قد يعمل الدنماركيون أسبوعًا من السابعة حتى الثالثة (أو الثانية)، ثم يعوضون الوقت الناقص بالعمل قليلًا في المساء، أو يتغيّبون تمامًا في أحد الصباحات. وتقول كارينا: «قد أحتاج إلى التغيّب ساعتين عن المكتب، فأضع ذلك على جدول الدوام العام لإعلام الزملاء، ولكني لا أستأذن أحدًا للخروج: أخرج فحسب.» يبدو هذا السلوك فظًا ولكنه شائع في الدنمارك.

وتضيف: ««السعادة في العمل» تعني أن لك الحرية في تنظيم عملك حول حياتك الخاصة، الأمر الذي يخفف الإجهاد ويجعلنا أكثر سعادة.» وللذي يبقى في المكتب ظُهرًا، الغداء حتمي، مآكل تشاركية مدعومة تقدَّم في مطعم مكان العمل. وللتحلية، هناك احتمال كبير بوجود قالب حلوى (كعكة). ففي الدنمارك، يأتي صاحب (أو صاحبة) عيد الميلاد بقالب حلوى ليشاركه فيردّ زملاؤه الجَميل بتزيين مكتبه



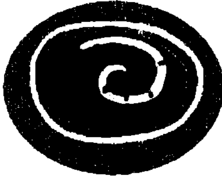
بأعلام دنماركية. ومتى لاحظ جمهرة حول مكتبه (مع العلم الدنماركي دائمًا، مهما كانت جنسيته)، يبدأ الجمع بالغناء ثم تدور أحاديث عابرة. وعندها يكون قد حان وقت المغادرة. تختلف ثقافة الحضور إلى العمل في الدنمارك حسب الأماكن، والعمل حتى السابعة مساء يتسبب لك بدرس عن الفاعلية أو إدارة الوقت أكثر مما يجزيك بتربيتة تشجيع على الكتف. وهكذا، عندما تحين الرابعة بعد الظهر، يطفئ الجميع كومبيوتراتهم ويذهبون إلى منازلهم.

«بهذه المرونة، أشعر بأني أكثر اندفاعًا وتركيزًا حين أكون في مكان العمل،» تقول كارينا التي خبرت ثقافة العمل في المملكة المتحدة وأستراليا. وتضيف: «عندما أعمل في الدنمارك، أنجزُ أكثر وربما أبذل عشرين في المئة جهدًا إضافيًا.» إذًا، الدنماركيون يعملون أقل ولكن بذكاء أكثر. ويبقى الإجهاد في مكان العمل – وسببه أن الدنماركيين محكومون بتوقّع «السعادة في العمل»: يتوقّعون أن يكون العمل مرنًا ومجزيًا وأن يشعروا بحالة جيدة إزاءه. فإذا لم يكن كذلك، يعني أن هناك مشكلة يجب حلّها فورًا. وتختلف ثقافة «مواجهة الصعاب» إذا كنت تكافح في عملك، مخافة أن يؤثر تصريحك بمشاكل نفسية سلبًا على مهنتك. ففي الدنمارك تحصل على مساعدة في هذه الحالة: تُمنح إجازة مدتها ستة أشهر، ومن بعدها تعود إلى عملك.

والدنمارك الدولة التي تشتهر عالميًا بخدماتها الاجتماعية تقدّم شبكة أمان ملائمة ومريحة، في حال انحرفت الأمور عن مسارها – وبالتالي إذا فقدت عملك لن تكون نهاية العالم. «هذا يعني أن لا تقلقي من أي شيء،» تقول كارينا، «تعلمين أنك لن تُرمي في الشارع وأن صحتك في أيدٍ أمينة. وتعلمين أيضًا أن أولادك سيتلقون تعليمًا جيدًا، حتى الجامعة، وكل ذلك تموّله الضرائب.» وتأمين البطالة يضمن أن يحصل عمّال كثيرون على 90 في المئة من رواتبهم الأساسية طوال عامين – ولذا، يعرف الدنماركيون أنهم سيكونون «على ما يرام» إذا تركوا العمل مدة من الوقت. وهذا جزء من نموذج «المرونة والأمان»، flexicurity، في الدنمارك الذي يعني أنه يسهل على الشركات نسبيًا أن تتحمّل فائضًا من العمّال، لكن فوائد البطالة السخية وبرامج التوظيف التي تموّلها الحكومة (من الضرائب المرتفعة) وُضعت لتساعد الدنماركيين على الحصول على وظائف أخرى.

وكما يخبرني جايكوب، من كوبنهاغن، نادرًا ما تكون «مجرّد وظيفة» في الدنمارك: «نتوقّع أن نزدهر ونتقدّم في العمل.» الدنماركيون ينشدون من عملهم المدفوع المتعة والرضى والتحفيز – وبيئة اجتماعية راعية (هذا جشع... أعرف). «اشياء صغيرة، في الفطور لكل الموظفين في يوم جمعة»، الاحتفال بأعياد الميلاد والمناسبات المهمة؛ الدردشة مع الزملاء في المطعم أثناء الغداء؛ أو اللقاء عند ماكنة القهوة في الصباح – كل ذلك يجعل اليوم أكثر مرحًا،» يقول جايكوب. وإذا توقف المرح؟ «نظريًا، يمكنكِ أن تستقيلي من دون أن تقلقي كثيرًا من موعد فرصة العمل التالية،» يقول جايكوب. «هذا يعني أن غالبية الناس يستمرون في وظيفة تجلب لهم المتعة وتحقيق الذات – وإلاّ، لا شيء يمنعهم من الانتقال أو إعادة التدريب.»

تركزّ الدنمارك على التعليم المستمر منذ القرن السابع عشر وتصرف على برامج التعليم المهني أكثر من أي بلد آخر ينتمي إلى منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي. وثمة شعور بأنك ولو صُرفت من العمل، ستظل على ما يرام. وعندما يتوقف خوفك من الصرف أو انتهائك فقيرًا معدمًا، ستُذهل من نفسك كم تصبح شجاعًا وواثقًا. فقد حصل عصيان في المقر الرئيسي لصانع الألعاب الدنماركي «ليغو» عندما أقدمت الإدارة على تغيير مورّدي البن، وأضرب العمال لدى كالزبرغ، أفضل مصنع بيرة (ربما) في الدنمارك – عندما ألغى المسؤولون في الشركة «البيرة المجانية خلال ساعات العمل» (يا لهم من خنازير...). ولكن التوقعات في الدنمارك عالية – وغالبيتها تتحقق. «نعم لا نتخلى عمّا لدينا،» تقول كارينا التي تعترف أن أصدقاءها في الخارج يحسدونها على إجازتها المقبلة لمدة ثلاثة عشر أسبوعًا. مهلاً، ماذا؟ ثلاثة عشر أسبوعًا؟ «أيوا...» تقول وتروي لي كيف أنها وشريكها احتفظا بأيام من إجازة الأمومة بعد ولادة ابنهم الثاني ويخططان للسفر. وابنها الآن في الرابعة من عمره، لكن الأهل في الدنمارك يمكنهم تأجيل قسم من إجازة الإثنين وخمسين أسبوعًا حتى يبلغ الطفل سنه التاسعة. سألتها ألن يكرهك زملاؤك في العمل؟ فتجيب: «لا! كل منهم سيشارك في تغطية جزء من عملي خلال غيابي، تمامًا كما أفعل لأجلهم. وهم يتوقعون أن أراعي ظروفهم، فأفعل ما بوسعي مسبقًا وأذهب في وقت لا يكونون منشغلين جدًا.» حسنًا... أنا سعيدة لأجلها. حقًا؟ ألا يبدو عليّ ذلك؟



وتضيف: «المسألة هي أننا في الدانمارك لدينا خيار، و«السعادة في العمل» شرط للعيش على الطريقة الدانماركية.» وعلى رغم أن العبارة موجودة أيضًا في النروج والسويد، هي الدنمارك التي ترجّح كفّة الميزان في السعادة في العمل. وقد وجد «مؤشر يونيفرسوم العالمي لسعادة القوى العاملة» أن الدنمارك هي البلد الأول للعمّال السعداء، بناءً على رضى الموظف واستعداده ليقترح رب عمل حالي واحتمال أن يغيّر عمله في المستقبل القريب. ووجدت دراسة من جامعة ألبورغ أن 70 في المئة من الدنماركيين «وافقوا أو وافقوا بقوة» على مقولة أنهم قد يستمرون في العمل حتى ولو لم يكونوا في حاجة إلى المال. وتحل الدنمارك أيضًا في المرتبة الأولى لتحفيز العامل، وفقًا للكتاب السنوي للتنافسية العالمية. أولًا، افترضتُ أن هذا ما يجعل الدنماركيين متكاسلين، لكني وجدت أن العمّال هم أكثر إنتاجية بنسبة 12 في المئة عندما يكونون بحالة ذهنية إيجابية، وفقًا لبحث من جامعة وارويك. وذلك لأن سعادة الموظف أمر حيوي لتحفيز العامل وتحقيق نتائج عظيمة والحفاظ على الموهبة. «والسعادة في العمل» تساعد على جعل الدنمارك البلد الرابع الأعلى إنتاجية في العالم، وفقًا لبيانات أكسبرت ماركت. ومع أسبوع عمل قصير، تبقى لديك حياة تنعم بها.

الفيلسوف برتران راسل (لا صلة قرابة بيننا، للأسف) كان يعتقد أن وقت الفراغ والراحة يشكّل مكوّنًا أساسيًا لعيش حياة جيّدة ووصفه بأنه وقت «انتعاش الروح» و«ابتداع الحضارة». واقترح علينا، ذلك العجوز، أن نعمل يوميًا لساعات تكفي لتلبية حاجاتنا. فيحظى الكل بوقت للعمل والراحة واللهو – وهو أمر امتصّه الدنماركيون جيّدًا. وهكذا، عندما تحين الرابعة بعد الظهر، سوف ترى مواطني بالتبني على لوح ركمجة أو ينشد مع كورس، أو يصعد على جبل بالدراجة، أو يلعب فريزبي. بكل قوة وعبر طريق مزدحم. يمارس جايكوب هوايات كثيرة – الدراجة الهوائية، قارب الكاياك، التصوير الفوتوغرافي، الطبخ وأخيرًا الخَبز – وتَعجب إن بقي لديه وقت للعمل. هذا التوازن بين العمل الممتع واللهو المجزي هو سبب رئيسي لبقاء الدنمارك ترقص على أعلى الدرجات في نتائج استفتاءات السعادة. إنها مقاربة مختلفة وباعثة للسعادة بالتأكيد لحياة جيّدة –

ولكنها مقاربة فاعلة. ولذا تراني الآن أفضّل «السعادة في العمل». وأحرص على التمتّع بعملي، ثم أطفئ جهازي من دون الشعور بالذنب وألهو تحت الشمس لكما سطعت. عليّ فقط أن آخذ حيطتي من قرص الفريزبي ذاك...



كيف تحصل على مزيد من «السعادة في العمل» في حياتك، أينما كنت

1

تحدّث مع مسؤولك. قد نعجز عن تغيير البنية التحتية لمكان عملنا أو لثقافة العمل في بلدنا، لكننا نستطيع أن نحاول. «اقترح على مديرك أنهم يحصلون منك على نتائج أفضل لو كانوا مرنين،» كما تقول كارينا. أو دعهم يقرأون هذا الفصل [أعلاه].

2

إذا كنت في موقع المسؤولية، تحدّث إلى موظفيك. تصرّف وأضف جرعة «السعادة» في «عمل» كل منهم.

3

أعد النظر في دوام 9 - 5. مهما كانت أوضاعنا، فنحن نعمل جميعًا لسبب، وعادة يكون للمساهمة في رفاهيتنا أو رفاهية الآخرين. وقد لا يكون العمل ممتعًا كل يوم، ولكن يبقى فيه هدف مفيد وبالتالي قيمة. ذكّر نفسك بهذا الأمر بكتابته على لصاقة «بوست - إت».

4

استفد قدر الإمكان من زملائك. فالأصدقاء يجعلون اليوم يمضي سريعًا وقد يبهجونك في الأوقات الصعبة. وجلب قالب حلوى يُعَدّ إضافة حسنة.

5

إذا كنت فعلًا لا تحب عملك... تدرّب جانبًا واسعى إلى عمل جديد. فلا ضير في أن نبقى نتعلّم.

بهيج

كلمة «جولي»، Jolly، بالإنكليزية صِفة تعني سعيد ومتفائل أو مرِح، وترتبط بأسلوب الشخص أو مزاجه. وتُستخدم أيضًا مع عبارة hockey sticks (عصي الهوكي)، أو كتوكيد كما في good show (عرض جيّد)، بمعنى حقًا أو فعلًا. وهي كلمة بالإنكليزية الوسطى [كانت تُستخدم بين القرنين الثاني عشر والخامس عشر]، أخِذت عن الكلمة الفرنسية jolif (الشكل القديم لكلمة joli أي جميل)، واستخدمها الكاتب جيفري تشوسر في رواية «حكايات كانتربوري» [كتبها بين 1387 و1400]. واليوم، باتت الكلمة من صميم الصفات الإنكليزية.

إنكلترا



من كعكة الفواكه إلى نزهة الكلاب، وروح الجَلَد والتحمّل والبيض المسلوق مع الجنود، يحب الإنكليز كل شيء يجعلهم يشعرون بـ «البجهة». وعلى رغم أن الأميركيين استخدموا الكلمة بمعنى محرّف للاحتفال بالأعياد، تبقى العبارة إنكليزية بامتياز. وبوضع jolly أمام أي كلمة في القاموس، سوف تجعل نفسك «بهيجًا» كجندية في سلاح الجو المساعد للنساء في الأربعينات أو كشخصية في رواية للمؤلف بلهام غرينفيل وودهاوس. وتُستخدم الكلمة في كثير من الأحيان لتضخيم شعور بالتقدير، كما في jolly good fellow (شخص طيّب) أو في jolly fun night (ليلة مرح مبهِجة)، بينما تُستخدم jolly good show (عرض موفّق) للتعبير عن تقدير كلام قيل أو أمر تم. وأما الجملة المميزة جدًا jolly hockey sticks (عصي الهوكي البهيجة) فتقال في تلميذة متحمّسة صاحبة روح رياضية، وقد طَبعت هذه الشخصية الممثلة بيريل ريد خلال برنامج إذاعي في الخمسينات عنوانه «تربية أرتشي». وكمعظم الأمور في إنكلترا، تجد في هذه العبارة الأخيرة تلميحات طبقية قوية. وأولئك الذين يتفوّهون بها بصوت عالٍ في الأزمان الحديثة إنما يشددون على انتمائهم إلى الطبقات المخملية في المجتمع، ولكنها كإحساس هي عبارة عامة.

وكلمة jolly ترمز إلى بهجة من نوع إنكليزي صرف ترقى إلى التقية أو الورع للعامة من الإنكليز، رجالًا ونساءً. وفي حين تبدو فكرة كبت المشاعر مثل كليشيه (أو نمط مجتر) من الزمن الجميل، هناك إنكليز كثر يفضلون التحدث عن الطقس بدلًا من مشاعرهم. وقد وجدت دراسة نفذها «مركز الأبحاث في المسائل الاجتماعية»، في بريطانيا، أن أقل من 20 في المئة من السكان اعترفوا ببوحهم بمشاعرهم خلال الأربع وعشرين ساعة التي سبقت المسح. وفي المقابل، تحدّث 56 في المئة عن الطقس - خلال الساعات الست السابقة للمسح. وهذا يعود إلى أن المناخ المعتدل يُعَدّ منطقة آمنة في انكلترا. لا حر شديدًا ولا برد شديدًا والظواهر الطبيعية نادرة، وننعم بأربعة فصول كئيبة معتدلة ورطبة، ما يستدعي ارتداء جزمات مطاطية طويلة كل ايام السنة، ولكنها بمعظمها لا تسبب القلق. ذات مرة، كان الطقس عاصفًا فانقلبت سلة مهملاتنا

ذات العجلات... كانت مجرّد حادثة عابرة.

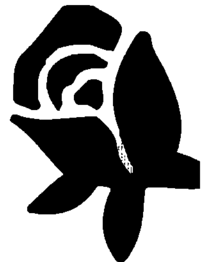
والحق أن الطقس في إنكلترا يشكل مفاتيح لأحاديث يتخللها كل أنواع الردود «البهيجة»، فنمضي في الكلام حتى نشعر بثقة كافية لننتقل إلى مواضيع أكثر جدية. وما ان نبلغ ذروةً في الحميمية، نتقهقر سريعًا عائدين إلى حديث الطقس. أو ربما الحديقة. أو حيواناتنا الأليفة. ويجد إنكليز كثيرون، رجالًا ونساءً، سهولة في التعبير عن مشاعرهم تجاه حيواناتهم الأليفة أكثر من التعبير عنها تجاه أقرانهم البشر (حَماي، مثلًا، يحب البوح بمشاعره من خلال التحدث عن مزايا كلبه). حسنًا، لسنا نسبر أغوار أرواحنا من خلال تلك الدردشات السطحية، ولكننا على الأقل نكون قد أقمنا اتصالًا بضربنا على إحدى ناقلاتنا العصبية التي تثير التفاعل الأساسي بين البشر. وهكذا، يشكل الحديث عن الطقس «البهيج»، أكان غزيرًا أم رذاذًا، آلية وقاية لا بأس بها - تلهينا عن دوّامة يأسنا، لأن «اليأس» ليس من شيم الإنكليز.

خذ مثلًا صديقتي كارولاين. وكارولاين كانت شديدة الانشغال مؤخرًا. هي تكسب رزقها من صناعة الكعك والطلب عليه كثير، وأعني ذلك حرفيًا ومجازيًا. لكن المرض وهموم تدبير المال والأحوال العائلية وابنها الذي يحب أن يرسم على الكنبة (هو ابني بالمعمودية ولذا أحسب ارتكابه هذا «فنًا»)... كل ذلك يعني أنها منشغلة إلى حد الانهاك. «ولكن لا جدوى من التذمّر بسبب ذلك،» تقول لي صباح يوم ثلاثاء والمطر منهمر في الخارج. هي تجسيد لشمس مشرقة وفرح نقي في كل أشكاله، ولكنها مستعدة، وبسرور، للتلفّظ بشتيمة خفيفة وتناول كؤوس من النبيذ عندما تدعو الحاجة. وهي، في نظري، تمثّل كل شيء عظيم في إنكلترا، ومثال أعلى لمباهج الحياة. وتقول: «أعتقد أني ولدت هكذا، لكنها أيضًا ميزة إنكليزية خاصة.» لأننا، منذ المسرحية الغنائية «الشرطي الضاحك» وحتى فيلم «حياة براين» لمونتي بايتون، نحاول النظر إلى الجانب المشرق للحياة على هذه الجزيرة العليّة [أي بريطانيا]. «صعبٌ جدًا عليّ أن أبقى محبطة طويلًا،» تقرّ كارولاين بذلك. وتقول: «هذا الصباح، كنت أشعر بنكسة طفيفة - مشكلة عائلية، مشكلة مالية - ثم رأيت كلبًا يحاول دفع عربة خارج متاجر «ليدْل» وفجأة وجدُتني أضحك وأقول:

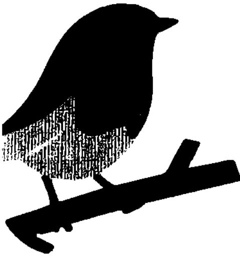


«انظروا إلى هذا الكلب الصغير اللطيف!» أو، أخرج للتنزه فأرى أرنبًا فيصبح نهاري أكثر إشراقًا: «أرنب!» يا للروعة... لكني أظنّ أن هناك سمة خاصة في شخصية الإنكليزي تساعده على إيجاد الفرح في الأشياء الصغيرة، وعلى البقاء مبتهجًا.»

كارولاين وأنا ارتبطنا منذ عشرين سنة على حب «ماري بوبينز». أسمعت؟ بوبينز نعم. أو بالأحرى، جولي أندروز في كل تجلياتها. ولمن لا يعرف، السيدة جولي أندروز ممثلة إنكليزية ومغنية ونجمة برزت في أعمال كبرى مثل «صوت الموسيقى»، Sound of Music، و«ميلي العصرية تمامًا»، Thouroughly Modern Millie، وبالطبع، «ماري بوبينز»، حيث أدّت دور مربية إنكليزية «مثالية». لكن بداية حياتها لم يكن فيها أي شيء مثالي. وُلدت في فقر مدقع، من علاقة خارج الزواج، وعاشت مع زوج أمها الأول ثم الثاني الذي كان سكيرًا عنيفًا، وفقًا لمذكراتها. إلّا أنها ظلت «بهيجة» طوال الوقت. وفي سن مبكرة، امتلكت صوتً غنائيًا «مثاليًا» كان محط إعجاب الجميع، ولكنها كانت تسخر منه بأسلوب مضحك، معلّقةً على مدى صوتها الرفيع العالي بالقول: «يجتذب الكلاب من على بعد أميال». وطوال مهنتها، كانت تتجنّب الأغاني الحزينة والمحبطة والمزعجة أو المكتوبة على سلّم موسيقي أدنى، لأنها لم تكن «مبهجة» - وتفضّل غناء ألحان «ساطعة ومشرقة». فعندما تكون ماري بوبينز، يكون لـ «البجهة» قيمة. في 1997، خضعت لجراحة في الحلق للاشتباه بوجود دَرَنات، لكن خطأً ما حدث خلال العملية أتلف صوتها تمامًا، فأصبح ضعيفًا. وبسبب شخصيتها المقدامة، رفضت أن يحبطها الأمر ونُقل عنها تقول إنها أصبحت قادرة على أن تغنّي أغنية «نهر الرجل العجوز»، Old Man River، مع نغماتها الخفيضة. وإثباتًا لروحها البهيجة وعزيمتها وقوة إرادتها، أعادت اختراع نفسها كمؤلفة ومتحدثة وممثلة، وهي الآن تعيد إحياء مهنتها بعمر الثالثة والثمانين (ولا تزال متألقة، لمعلوماتك). جولي، إذا كنت تقرأين هذا، أنا وكارولاين نحبيكِ - الآن وإلى الأبد - ككاهنة عليا لـ «البهجة».



الإنكليز مولعون بمقاربة الأشخاص بمرح والذي لا ينتبه للأمر قد يشعر بأنهم يحطّون من قدره - أو على



الأقل أنه ليس مدعوًا إلى جلسة شاي وكعك. «أتصارع مع نفسي عندما أكون قرب أشخاص محبَطين،» تعترف كارولاين وتضيف: «لأني لست كذلك ولا أطيقه، ولذا، عندما يطيل أحدهم تأففه أقول في سرّي «هيا! لماذا تسترسل في النعيق؟ مضت ساعات وأنت على هذه الحال!»» فأجيبها بأني مثلها ميّالة إلى هذا الشعور. هذا الصباح، مثلًا، مرت بقربي إحدى الأمهات في المدرسة ورمقتني بطرف عينها وقبل أن أفكّر في الأمر أن لعلّ نهارها كان سيئًا، وجدت نفسي أتمتم «مَن استفزّك أنتِ؟»

هذه النزعة إلى «البهجة» ضد التعاسة وُلدت من رحم قصص الأطفال. من إيغور المتافف أحد شخصيات «ويني ذا بو» إلى مِسْ ترانشبول [المديرة المرعبة] في رواية «ماتيلدا» [لروالد دال] والعجوز غريغور في كتُب بياتريكس بوتر، هناك حقيقة معترف بها عالميًا أن «السيّئي الطباع هم دائمًا الأشرار،» على حد تعبير ابني. وبدلًا من التلوّع والتخبّط، هناك إحساس بأن علينا أن نمضي قُدمًا - إما بالمشي السريع للترويح عن النفس، أو بتناول كوب شاي مع كعك. أو الضحك على كلب خارج متجر «ليدْلْ». ومهما فعلنا، علينا أن نفعله بهدف تجاوز ضيقنا والعودة إلى حالة «البهجة». والعبوس والحَرَد سيئان وكبت الغضب وحمل الضغينة مرفوضان أيضًا. وتقول كارولاين: «نغضب أحيانًا، بالطبع، ولكن عليكِ معالجة الأمر سريعًا: عودي إلى البهجة وامضي في يومك!»

وهذه اندفاعة تشرّبناها في إنكلترا في سنّ مبكّرة من أجدادنا الذين عاشوا الحرب العالمية الثانية. وتتذكّر كارولاين: «كبت الشعور وروح الجَلَد والتحمّل خلال الحرب كانا مفهومين حقيقيين بالنسبة إليهم مرّروهما إلى الأجيال التالية.» وهو أمر انغرس في عقل كل من وُلد قبل مطلع الثمانينات، وكثيرون منّا يحاولون تمرير هذه التعاليم إلى أولادنا. هذا لا يعني أننا ننظر إلى الحرب العالمية الثانية بحنين حزين. لا. فلا ننسَ صراع الإنكليز مع ذنْبهم الاستعماري وسلوكهم العنيف في كنف «امبراطورية بريطانيا العظمى». والعقلية المرحة التي تتمثّل بالقول «ابق هادئًا وامضي في سبيلك» لا تعني أننا نتهرّب من الملامة أو نتجاهل عواقب أفعالنا. كما أن «حالة البهجة» ليست عذرًا لدفن الرؤوس في الرمال (وهو ما قد



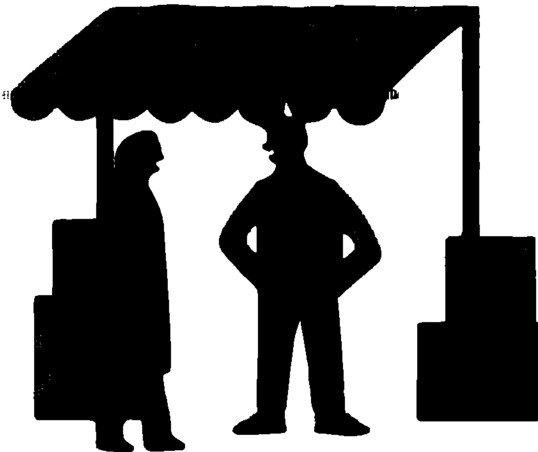
يفعله آخرون على أي حال...). ولكن مهما كانت آراؤك في ماضي الأمة الناقص أو المعيب أو في تدخلاتنا العسكرية في شكل عام، شكّلت «روح الجَلَد والتحمّل» مثالًا أساسيًا لنوع خاص من العِشرة وتحمّل الصعاب والإصرار.

قيل إن موت الأميرة ديانا في 1997 قاد إلى بريطانيا عاطفية جديدة، فكانت المرة الأولى التي جمعت الإنكليز في حِداد - فتركوا دموعهم تسيل وبكوا على مرأى من بشر آخرين ليسوا من أقاربهم (يجهلونهم تمامًا). وشكّلت تلك الفترة المذهلة من الحداد العام والحزن الوطني المتدفق فيضًا من المشاعر، وفجأة تغيّر كل شيء ولم يعد في الإمكان رد الأمور إلى ما كانت عليه. وأخذ المتبارون في عروض تلفزيون الواقع ينتحبون على الملأ أو يصيحون فرحًا، فغدونا (ولو ببطء) أفضل حالًا في التعبير عن مشاعرنا الجيّدة كما السيئة.

فهل باتت الميزة الإنكليزية الصرفة في التعبير عن المرح بكبت المشاعر وفي إظهار حالة «البهجة»، في طريقها إلى الزوال؟ «لا أعتقد»، تقول كارولاين التي تشير إلى أنه في مقابل كل موسم جديد من برنامج «ذا فويس»، هناك [الممثلة المسِنّة] بينيلوبي كيث تدير برنامجها «قرية العام»، أو شخص فوق الستين يهرول فوق سطح مركب. إننا نتعلّم كيف نوازن «البهجة» مع المشاعر الفعلية، ما يعني، ظاهريًا، تعبيرًا صحيًا أكثر وجماعيًا عن وجودنا. وممثلونا الكوميديون المحبوبون ينشرون هذه النكهة الخاصة من «البهجة» - ونحن أيضًا وبطريقة لا مثيل لها. ويفخر الإنكليز بحسهم للفكاهة، وأخَذَ بعضٌ من أشيائي المفضّلة يتسلل إلى التلفزيون أو الراديو أو البودكاست فأسمع بعضًا من الأِشخاص المضحكين الذين صادفتهم، وكأنهم يتكلّمون معي وحدي، بتلك النبرة الإنكليزية الفريدة. ونحن نحبّهم لأنهم مثلنا - أو بالأحرى نسخٌ مصقولة عنّا - ثاقبون وشيّقون وساخرون ولكنّهم يستمرون مهما كان الثمن. وفي أفضل أحوالنا، كلنا ستيفن فراي. وفي يوم بهيج، كلنا جنيفر سوندرز. أو تومي كوبر. أو ليني هنري. [وكلهم ممثلون كوميديون.] وفي أفضل أحوالنا، كلنا ميل وسو (للقراء غير البريطانيين: استعلِموا عنهما).

«أن تكون إنكليزيًا يعني أن تكون بهيجًا»، هذه هي نبوءة كارولاين (التي تصنع كعكًا لذيذًا جدًّا، فمن أنا لأناقش أو أعرّض مؤونتي من الكعك للزوال في المستقبل؟) «البهجة» هي في فيلم «المقترضون»، **The Borrowers**، أو في برنامج «دقيقة فقط»، **Just a Minute**. او زوجان [رايتشل شانتون وكريس أوفرتون] اشتهرا في مسلسل «هولي أوكس» البريطاني وربحا الأوسكار عن فيلمهما [الطفل الصامت]. وفي تغطية بي بي سي لذلك الحدث، استرجع المعلّق، ممازحًا، دور «مصارع القفص نيام» الذي أداه كريس في المسلسل. وتُبدي كارولاين ملاحظة: «نحب المنافس الخاسر ونود من أبطالنا أن ينتقدوا أنفسهم.» وهذه حقيقة تفسّر سبب امتعاضنا من الخطابات المسرفة في مناسبات تسلّم جوائز الأوسكار الأميركي. فلدى كثيرين منّا حساسية مفرطة حيال تقبّل المديح مهما كان، لكن الميزة الإيجابية للأمر هي نزوع الإنكليزي إلى البقاء على ثباته والحفاظ على معنى للاتزان، إن لم يكن التحدي، في وجه المِحن والشدائد.

عندما انفجرت أربع عبوات في لندن في تموز (يوليو) 2007، حسِب المراقبون من وراء البحار أن الحياة في عاصمة إنكلترا لن تعود من جديد إلى





ما كانت عليه. لكن المدينة حافظت على حياتها الطبيعية في معظم أجزائها. ورفض اللندنيون محاولات الحكومة لرفع مستوى التدابير الأمينة والإطباق على المشتبه بتورّطهم بالإرهاب، واستمرت عاصمتنا المتعددة الأعراق في انتعاشها وازدهارها. والناس الذين لم يختبروا عمليًا روح الجَلد والتحمّل، تصرّفوا فجأة مثلما فعل أجدادهم، منذ حوالى سبعة عقود. والأصدقاء الذين شاركوا في تبعات المحنة، وهم يتنقلون بالمترو أو الحافلة، أفادوا بأن شعورًا غريبًا بالعِشرة والصداقة الحميمة عمّ شوارع لندن في ذلك اليوم. وهذا ليس للتقليل من هول المأساة، إنما للتشديد على أن «البهجة» هي طريقتنا الخاصة في السرّاء والضرّاء. ولوحات الإعلان التي نُصبت في الولايات المتحدة لتقديم العزاء إلى عائلات الضحايا ما لبث اللندنيون أن تلقّفوها مطالبين بوقف ذلك الجيشان الدبِق من العواطف، وأتبعوها بالسخرية من القصائد القلبية التي كتبها أبناء عمّنا الأميركيين. فاللندنيون رأوا أن ردّهم هو الرد المناسب: ممنوع على الإرهابيين أن «يربحوا» بوقف سير حياتهم كالمعتاد.

وخلال هجوم ارهابي آخر وقع على جسر لندن في 2017، التُقطت صور لرجل يركض من موقع الحدث في سوق بورو، ممسكًا بكأس بيرة. وعُرف لاحقًا أنه من ليفربول ويدعى بول، وأشيد به على أنه رمز للصلابة، ينطوي على حس الفكاهة الإنكليزي وروح التحدي. وهذه السنة، عندما علم الصحافي جورج

مونبيوت بأنه مصاب بسرطان المثانة، كتب في عموده في صحيفة «ذا غارديان» أنه لا يزال «بهيجًا» ومصرًّا على البقاء في هذه الحالة مهما كان، لأن «مشكلتي الوخيمة لا تزال في بدايتها. وكرر أن ثمة أناس أسوأ منه حالًا، قبل أن يستعيد مثلًا إنكليزيًا أصيلًا: «ابتهج، كاد أن يكون الأمر أسوأ».

المرح في وجه المِحن والإصرار الشديد للحفاظ على البهجة مهما كان الثمن يُعَدّان استراتيجية لتذليل العقبات استفدنا منها جيدًا. وتعلّمْنا أن السعادة ليست ثابتة وأن الأمور السيئة في الحياة يمكن تفاديها. والحياة تنتظرنا عند أي منعطف نسلكه. وعندما تنال منّا الأوقات العصيبة أو نكون محبطين، يجب أن نصبو إلى الرجوع إلى حالة طيّعة ومعقولة - كملعب مستوٍ مرتَجل (مع سُترات على أرضه مكان المرمى...) حيث نلتقط أنفاسنا ونعيد تقويم أنفسنا، لأن السعادة تُزهر من هناك. وهي «زهرة». و«البهجة» هي أن تنثر بسمة على وجهك والاستفادة مما لديك. إنها اللحظات العابرة من الفرح والضحك والكلاب التي تجرّ العربات خارج متجر «ليدْل»، والتي نحس بها كلنا ونحتفل بها. السعادة موجودة في الأشياء الصغيرة. لذا، ابق «بهيجًا».



كيف ترفع مقياس البهجة

1

هل تشعر بأنك متهادٍ؟ ضع الإبريق على النار وتناول كوبًا من الشاي مع الكعك. قليلة هي المشاكل التي تبقى عويصة بعد مجالستين. وهذه حقيقة.

2

هل لا تزال متهاديًا؟ امشِ سريعًا للترويح عن نفسك وجُل بناظريك بحثًا عن كلب. أو أرنب. أو، لمزيد من «البهجة»، عن كليهما.

3

التحدث عن الطقس يظل أفضل من السكوت - وبيّنت الدراسات أن التفاعلات بين البشر والتواصل الدائم (من أي نوع) هي التي تبقينا أسوياء العقل، ولذا، اصعد ونَمْ على غيمتك المكفهرّة.

4

حافظ على الأشياء خفيفةً، اضحك قدر ما استطعت، وتشبّث بالتهكم، دائمًا.

السكير بالسروال

كلمة Kalsarikännit (كارْساريكانيت) بالفنلندية، اسم، يصف الوضع التالي «شرب الكحول في البيت وانت بالسروال فقط (أو الملابس الداخلية) ولا تكون لديك أي نيّة للخروج». وهي مشتقة من كلمة «كالساري»، kalsari، بالفنلندية وتعني «السروال» (كلسون)، وكلمة «كاني»، känni، وتعني «حالة السكر»، والعبارة kalsarikännit مجتمعةً تعني حرفيًا «سكير بالسروال». ظهرت العبارة للمرة الأولى في التسعينات، ولاقت شعبية عبر الإنترنت في مطلع الألفية، قبل أن يُدخلها المعهد الفنلندي للغات في قاموس الإنترنت في 2014. وبذلك، انقلب القول الشائع «شاهد نيتفليكس وتسمّر محدّقًا»، وأصبح في فنلندا «شاهد نيتفليكس واسكر بالسروال»

فنلندا



خلال موجة البرد الأخيرة، راجت، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مجموعة صور وسوم ساخرة (ميم) تُظهر الاختلاف في النظر إلى الأحوال الجوية بين دول شمال أوروبا. السويديون، مثلًا، وصفوا الطقس البارد بأنه «مدفع الثلج». والبريطانيون دعوه «الوحش من الشرق». أما الفنلديون فسمّوه: «الأربعاء». وهؤلاء الأخيرون يعرفون «البرد» حق المعرفة. ففي الشمال، لديهم غزلان الرنّة، والثلوج التي تصل حتى الوِسْط، ولحظات شروق جميلة تستحق حسابًا خاصًا في إنستغرام (ابحث عن هاشتاغ #suomi وانتحب...). وأهل الجنوب قريبون جدًا من البحر ولا يحظون بالثلج (بفضل التأثير البحري...) ومع ذلك فالبرد قارس هناك يؤلم وجهكِ، كما تقول لي صديقتي تينا التي تحييني من هناك. «ويخيّم الظلام، معظم الوقت...»، كما تضيف. فأسألها إذا كانت تودّ إقناعي بالمجيء. فتقول: «من الناحية الإيجابية، هذا يعني أن في إمكانك الخروج إلى العراء بملابس الرياضة ومن دون ماكياج لأن لا أحد سيراكِ. فأقرب جارٍ لكِ يبعد عنكِ 20 كلم على الأقل ولذا، لن تصادفي أحدًا.» وعلى قول مأثور «لكل غيمة بطانة فضية» [تشجيعًا على مواجهة المِحن]، تضيف: «إلّا أننا نُحسن العَزْل، فنرتدي ملابس كثيرة في الخارج ونحرص على أن ندفئ بيوتنا جيدًا.» وهذا أمر اختبرته على نحو ألطف لكوني أعيش في الدنمارك: نعم، حيث تثلج (بانتظام) ولكن الدنماركيين لا يتحمّلون لفح البرد، ففور دخولك المنزل تستطيع خلع ملابسك على راحتك وبقدر ما تسمح به الحشمة. وعلى العكس، عندما يصل الفنلنديون إلى منازلهم بعد يوم عصيب، يحبّون الاسترخاء بخلع كل شيء عن أجسادهم والانغماس في «السكر بالسروال».

وتوضّح ماريان بشيء من الاعتزاز: «يمكنكِ أن تشرحي «السكر بالسروال» لأيٍّ كان في أي مكان في العالم، فيفهم فورًا معناه ويعرف لماذا هو مرح ولهو.» وماريان من هلسينكي درسنا معًا في الجامعة. وهي امرأة مرحة جدًا. وتقول: «الكل يعرف معنى «السكر بالسروال» في فنلندا، ويكون لدينا في البداية فكرة مشوّشة عمّا هو بالفعل. ولكن، حين تبلغين العقد الثالث من عمرك تصبح الفكرة واضحة تمامًا. وكما تعرفين - عندما لا تنوين مغادرة المنزل طول اليوم، وتشعرين بأنك لستِ مضطرّة إلى التأنّق أو التبرّج أو حتى إلى تخطّي عَتَبة

الباب، ولكنّكِ تودّين تناول بعض البيرة، تبقين داخل منزلكِ بالسروال فقط - هو أمر يفعله الجميع في أوقات معيّنة، أليس كذلك؟» لا! أجيبها، مؤكّدةً لها أني لم أنعم بهذه المتعة أبدًا. وانزعجتُ أيضًا من أنها لم تذكرها أمامي حتى الآن (أي أنها حرمتني من 20 سنة من «السكر بالسروال»!). ومع هذا، وعلى رغم عزل البيوت من البرد بزجاج مزدوج في فنلندا، بقيت أتسأل كيف أن التعرّي حتى ملابسك الداخلية يمكنه أن يبعث على الراحة والاسترخاء. أليس من الأفضل البقاء بملابس النوم؟ أو ربما بغطاء ذي أكمام؟ «لا» كان جوابها المدوّي.

«الفنلنديون يشربون كثيرًا» تضيف تينا وهي ترمقني بنظرة تقول لي من خلالها إن الأمر لا يتصل بمدى شعورهم بالبرد لكي يبقوا بملابسهم الداخلية فقط. فأردّ عليها بنظرة ترجّح المعنى المعاكس. والفنلنديون هم من بين الشعوب الأوروبية الأكثر احتساءً للكحول، وفقًا لبيانات منظمة الصحة العالمية في 2015. وتقول تينا: «في فنلندا، تباع الخمور في متاجر خاصة، المشروبات القوية على الأقل. ولذا، ما أن تبدأي بالشرب، خذيهِ بقوة.» وبـ «ردائهم الكحولي» هذا، ينعم الفنلنديون بعيش زهيد. نتيجة لذلك، تعاظم الاحتفال بـ «السكر بالسروال» إلى درجة أنه، في 2017، حصل على إيموجي خاص به. وجعل وزير الخارجية الفنلندي هذا الرمز كجزء من سلسلة إيموجيات تتضمّن عراة في السونا، وهاتف نوكيا 3310، ومناصري الفريق الموسيقي هيفي ميتال. إلّا أن أكثرها شعبية كانت الإيموجي التي تمثّل رجلًا وامرأة بملابسهما الداخلية، يحملان كأس بيرة. ولعل السبب في رواجها كان عجز الفنلنديين عن طباعة كلمة kalsarikännit (السكر بالسروال)، على موبايلاتهم، بأصابعهم المصابة بحروق الصقيع.

«السكر بالسروال» هو فعل (أشبه بطقس) فردي ويجوز مع شريك حميم. ولكن، للفنلنديين الذين يفضّلون التدفؤ بصحبة آخرين هناك مليونا حمام سونا منتشرة في البلاد (أي أن لكل 2.75 فنلندي من مجموع السكان حمام سونا). وتقول تينا: «ثقافة السونا واسعة الإنتشار وأحيانًا تشربين بعض البيرة بينما تنعمين بدفء البخار.» وفي نوادٍ كثيرة وخلال أحداث رياضية، تقام أمسية السونا، حيث تشرب البيرة عاريًا قبل أن تقفز في بحيرة أو بركة أو تتمرّغ على الثلج. والفنلنديون يتحمّلون ذلك بفضل «السكر بالسروال» وما يسمونه «سيسو»، sisu، أي «المثابرة والعزم مهما كانت العواقب،» كما تضيف تينا.



وبفضل «سيسو» أيضًا، واجه جيش قوامه 350 ألف جندي فنلندي، في 1939 – 1940، مليون جندي سوفياتي مدججين بالسلاح، مرتين. و«سيسو» هي الطريقة التي يتحمّلون فيها فصل الشتاء الطويل والمظلم الذي تنخفض فيه درجات الحرارة إلى ناقص 35 درجة مئوية. و«سيسو» تمنحهم القدرة على تحطيب الخشب أثناء عاصفة ثلجية. أو الإصرار على سماع موسيقى هيفي ميتال بدافع الحس بالعزة الوطنية، ولو في غير محله، على رغم ألحانها الضاجّة العصيّة على الإدراك. لعلّ تلك المزايا كلها ترتبط بثقافة ذكورية، لكن الفنلنديين يتباهون بكونهم الأفضل عالميًا لناحية المساواة الجندرية (بين الرجل والمرأة).

ففي خمسينات القرن التاسع عشر، طالب الناشطون لأجل حقوق النساء بتعليم الفتيات، سابقين بذلك دولًا كثيرة قررت بعد وقت طويل أن نحذو حذوهم. وفنلندا هي البلد الأول الذي منح حقوقًا بلا قيود للنساء بأن يَقترعن ويُنتخبن نائبات في البرلمان في 1906. وفي 2000، رحّبت فنلندا بأول رئيسة للبلاد، تارجا هالونن، ووفقًا لتقرير منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي الصادر في 2017، كانت فنلندا البلد الوحيد الذي يُمضي فيه الآباء أوقاتًا مع أطفالهم أكثر من الأمهات. وعلى حد قول تينا: «لا فرق كبيرًا بين الرجال والنساء في فنلندا – كلنا أشداء. وعلينا أن نكون كذلك.»

وإضافة إلى المناخ القاسي، تحمّل الفنلنديون الحروب والمجاعة وحكم السويد لبلادهم على مدى 700 سنة، قبل وقوعهم تحت سيطرة روسيا في 1809. ولم ينل الشعب الفنلندي استقلاله حتى 1917، وعليه، تكون فنلندا بلدًا حديث النشئة نسبيًا. وتقول ماريان: «نحن بلد جديد. ولذا، ترينا لا نزال نبحث عمّن

نكون في نواحٍ كثيرة.» ولكن فنلندا، وفقًا لبعض المقاييس، تنمو في شكل جيّد. وقد صُنّفت أول بلد في العالم لناحية الأمان والحكم، والثاني لناحية التقدّم الاجتماعي، والثالث لناحية الثراء والثروات. أضافة إلى ذلك، ينعم المواطنون الفنلنديون بأعلى مستويات من الحرية الشخصية وبنظام تربوي يحتل مراتب عالية بين الأنظمة التربوية في العالم. والفضل الكبير يعود إلى أن الذين قادوا الحركة الوطنية في البلاد كانوا أكاديميين، وإلى أنه منذ الاستقلال كان نحو 30 في المئة من رؤساء الجمهورية والحكومة أساتذة جامعيون. وشكّل التعليم دائمًا أولوية، حتى أنهم في القرن التاسع عشر أصدروا مرسومًا يمنع الزواج في الكنيسة اللوثرية قبل أن ينجح الزوجان في اختبار للقراءة. فشكّلت معادلة ممارسة الجنس في قابل القراءة، حافزًا مهمًّا.

بالمختصر المفيد، مع «السكر بالسروال» و«سيسو» تكون حياة الفنلنديين لا بأس بها. الكل متساوون والتعليم عندهم ممتاز وهم قادة العالم في الاستمتاع بالأشياء الصغيرة في الحياة. وتعترف ماريان: «هناك أشياء كثيرة يجدر بالفنلنديين أن يسعدوا بها.» غير أن المساواة الفنلندية الذائعة الصيت لا تأتي من دون تحديات – فأي اختلال في التوازن يثير النقمة. وتقول: «إذا ربحتِ جائزة اللوتو في فنلدا، على سبيل المثال، قد يُحسَد منكِ الناس أكثر مما يُسعدون لأجلكِ. حتى أن رابحي اللوتو يشكّلون في ما بينهم مجتمعًا مغلقًا للتلاقي والتواصل، لأن الآخرين يكرهونهم!» والرابحون، وعددهم يفوق الـ 10 آلاف يعلنون عمّا جنوه سنويًا في ما بات يُعرف بـ «اليوم الوطني للحسد». وثمة قول شعبي يقول إن الفنلندي يفضّل أن يدفع 100 يورو على أن يرى جاره يقبض 50 يورو. «نجد أنفسنا لطفاء على هذا النحو!» تقول ماريان ضاحكةً.



وتضيف: «نعرف أن الأمر سخيف وأن الفنلنديين يريدون أن يتحسّنوا. وبتنا مدركين أننا لسنا سعداء بقدر بقية الأمم الاسكندينافية، ولذا، أخَذت كتب مساعَدة الذات أو التعلّم الذاتي تروج أكثر فأكثر.» وبدأ فنلنديون كثيرون يتعلّمون كيف يحتفلون بما لديهم. «مثل الطبيعة،» تقول ماريان، «كلها حواليكِ. حديقة نوكسيو الوطنية تقع قرب هلسينكي، أو تقودين السيارة حوالى

الساعة خارج المدينة فتجدين نفسك في البرّية.» وتخبرني عن صديق مشترك زارها، فذهبا معًا إلى قطف التوت البري ثم عادا وطبخا يخنة بلحم غزال الإلكة. فوجدتُ أن في نزهتهما ما يشبه الأشياء التي تخرج من كتاب للأطفال. وتقرّ: «النزهة كانت ممتعة. وعلينا أن نذكّر أنفسنا كم أن الحياة جيدة في فنلندا وكم هو عظيم أن نلاقي الطبيعة. لكني أعتقد أن معظم الفنلنديين، لو كانوا صادقين، يمكنهم الاستمتاع بأوقاتهم وهم وحدهم داخل منازلهم، أيضًا. ففي العودة إلى البيت متعة حقّة.» فهل قَصَدت لأجل خلع الملابس وفتح قارورة بيرة؟ «بالطبع! نحن فنلنديون نمارس دائمًا «السكر بالسروال».»

بصحّتك.



كيف «تسكر بالسروال» مثل الفنلندي

1

ارفع مقياس درجة الحرارة. ما لم تكن مقيمًا في منزل جميل معزول جيّدًا في فنلندا، تكون حسنًا فعلت، في هذه الحالة.

2

موّن نفسك جيدًا. فأنت لن تخرج من جديد لوقت طويل ولذا سوف تحتاج إلى المؤونة: مآكل سريعة، مشروبات بكميات كافية و/أو شريك محادثة.

3

ارتدِ سروالًا مريحًا. فالاسترخاء لا يكون بالسراويل الضيّقة أو حمّالات الصدر المدعّمة.

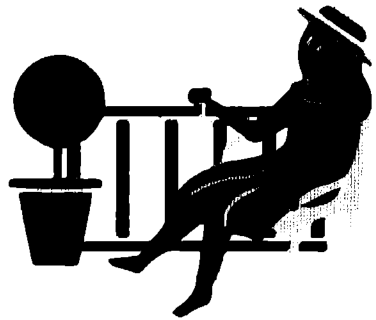
4

اغلق الستائر قبل أن تبدأ. وإلّا فقد تقع فريسة للمتلصصين...

الراحة

كلمة «غيموتليشكايت»، Gemütlichkeit، بالألمانية، هي اسم، أو الصفة gemütlich (غيموتليش)، تعني «مريح» أو «ما يبعث على الراحة» أو ما يتّصل بإحساس بالإنتماء والقبول الاجتماعي. وهي مركّبة من كلمة Gemüt (غيموت) التي تعني «الروح والقلب والعقل»؛ مع اللاحقتين lich وkeit. دُوّنت للمرة الأولى في 1892 ثم ارتبطت بمجموعة سمات ألمانية مميزة. وذكر الكاتب الإنكليزي جيلبرت كيث تشسترتون كلمة «غيموت» في 1906، ليصف بها حديقة بيرة ألمانية على أنها «التجسيد المثالي لـ «الراحة».»

ألمانيا



خبزت نينا. هذا أمر عادي. نينا تحب الخَبز. والطبخ. وترعى طفلين صغيرين. وتعمل دوامًا كاملًا. نينا لا تنزعج من شيء. ترتّب أغراض طفليها وطعامهما والفوط المبللة ومجموعة ألعاب على الطاولة قبل أن ترشف رشفة من قهوتها. وتقول: «آه، كم هذا «مريح»،» بينما كنتُ أتعثّر بارتداء شالي وأحاول تهدئة طفلين يبكيان وأربط شرائط حذائي، وكنّا تأخرنا كالعادة على لقاء مجموعة الأمهات. ونينا ألمانية. أما أنا فواضحٌ أني لست كذلك. ««الراحة» تعني أن تفعلي شيئًا مفيدًا لروحك،» تقول لي نينا، في اللحظة التي لاحظتُ فيها أني أرتدي كنزتي بالمقلوب. وتضيف: «فإذا كنتِ مرهقة، او قلقة...» - تسكت وتنظر إليّ - «فهي تعني أن تخلدي للراحة.» عُلِم. وتكمل حديثها بينما تقدّم لي صحن الكعك المخبوز: «وإذا كنت جائعة، هي تعني أن تتناولي طعامًا لذيذًا.» ولأن «الراحة»، Gemütlichkeit، كما علمتُ، هي أمر يقع في رأس قائمة حاجاتك الأساسية، لا بد أن تكون مميزة جدًا.

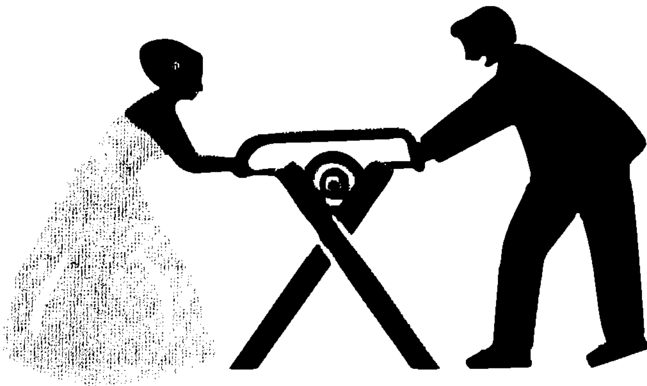
وتستدرك نينا بالقول: «وهذا ليس ثابتًا، فإذا وجدتِ شيئًا «مريحًا»، gemütlich، ذات يوم لأنك في مزاج يسمح لكِ بتقبّله، فقد ترفضينه في يوم آخر وتمقتينه.» و«الراحة» مسألة ذاتية، كل يراها من منظاره. وهي خصوصية - وحميمة حتى - «وأعمق بكثير من مفهوم «الراحة»، hygge، في الدنمارك،» تشرح تينا. «إضافة إلى أننا لا نجتر فعلها في كل الأوقات.» ثم ترفع عينيها إلى فوق ساخرةً قبل أن تضيف: «بالنسبة إلى «الراحة»، hygge، الدنماركيون أشد حساسيةً وأكثر تساهلًا في التعبير عن العواطف.» لم اسمع أحدًا من قبل يصف الدنماركيين بهذا الوصف، ولكن بالمقارنة مع جيرانهم في الدول المجاورة، فإن كل شيء نسبي. وبالنسبة إلى الألمان، تُعَدّ الحساسية العاطفية شيئًا من قبيل البلادة أو الارتخاء، وهو ما يبعث على الاستياء. «عظيم جدًا اختبار «الراحة»، Gemütlichkeit، ولكن ليس كثيرًا»، على حد تعبير نينا. فعندها قد تصبح «بليدًا»، gemütlich.

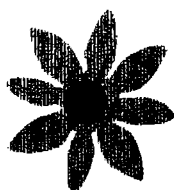
«أن تصف أحدهم بـ «البليد» قد يعني أنه كسول - أو ليس سريعًا أو نشيطًا كفايةً»، توضّح صديقتي فراوكه، من هامبورغ. ثم تضيف: فإذا كان زميلكِ يجرجر نفسه أو يتحرك ببطء، معيقًا الآخرين، فهذا يُعَدّ تصرّفًا سيئًا.» ويُنظر إلى الكسل على أنه إهانة في ألمانيا، حيث أخلاقيات العمل بالمعتقد البروتستانتي حيّة وتشكّل هدفًا يصبو إليه الجميع - وبخاصة في شمال ألمانيا وشرقها. ولمعرفة السبب، علينا الغوص سريعًا في مسألة مثيرة للجدل، وهي الدِين.

جاهز؟

هيّا بنا...

في القرن السادس عشر، كان الراهب مارتن لوثر يعتقد بأن الناس مصابون بالغرور يحاولون ابتياع طريقهم إلى الجنّة بدلًا من أن يكدحوا لبلوغها. وفي ذلك الوقت، كانت الكنيسة الكاثوليكية في روما مسيطرة في الغرب توزّع «صكوك الغفران» على الخطأة الذين ينشدون الخلاص. ولم يكن «صك الغفران» بطاقةً تعتقك من السجن - وهذا كان دور الاعتراف (لا تقلق: أنا كاثوليكية وأستطيع قول ذلك) - إنما كان بمثابة وثيقة تخفف عن المؤمنين العذاب في المَطْهَر (ما يشبه غرفة انتظار الطبيب في الآخرة). وفي العادة، كان الحصول على صكوك الغفران يتم بالصلاة كثيرًا أو بـ «الحج». ثم خطر لبعض الحذقين أن ابتياع صكوك الغفران مباشرة لا بد أن يكون أكثر جدوى. حُظّرت هذه الممارسة رسميًا في ألمانيا ولكنها استمرت خلسةً. وفي 1517، أطلق راهب من رهبنة الدومينيكان،





يدعى يوهان تتزل، حملة واسعة لبيع صكوك الغفران من أجل ترميم كاتدرائية القديس بطرس في روما. فغضب لوثر غضبًا شديدًا. ثم انكبّ على نبذ تعاليم الكنيسة الكاثوليكية في روما، من خلال خمس وتسعين أطروحة - جمع فيها كمًّا كبيرًا من المظالم - وأطلق حركة «الإصلاح البروتستانتي». وبدلًا من تأمين الفوز بالجنّة عبر الاعتراف والسر المقدّس، اقترح لوثر أن يشكل الكدح والانضباط والتقشّف المبادئ التي تُتبَع في الدنيا. وانتشر هذا المفهوم في كثير من أنحاء أوروبا الشمالية وحتى في أميركا - ولكن في ألمانيا، بقي جوهر العقيدة اللوثرية وأخلاقيات العمل بالمعتقد البروتستانتي أكثر وضوحًا وجلاءً. واختصارًا: لا يتسكّع الألمان في أماكن عابقة بأضواء الشموع والولع بـ «الراحة»، hygge، مثل جيرانهم الدنماركيين. وبدلًا من ذلك، يأخذون قسطًا من «الراحة» ثم يمضون إلى سعيهم، من دون أن يصلوا إلى حالة «البلادة».

وثمة اختلاف آخر في مقاربة الألمان للحياة و«الراحة»، وهو غياب الحنين. ففي الدنمارك يشكل الحنين عمليًا قانونًا لتأمل أوقات راحة واسترخاء، hyggelig، سابقة، عندما تلتقي شخصًا عايشته وقتًا في الماضي. فتقول نينا، وهي أصلًا من هانوفر: «ولكننا في ألمانيا لا نتعلّق بالماضي.» هذا مفهوم. فمعظم الألمان يدرك تمامًا موقع بلادهم في تاريخ القرن العشرين، وتوجد عبارة تعني الكفاح للتغلّب على سلبيات الماضي. والعبارة Vergangenheitsbewältigung تعني «التصالح مع الماضي» وتصف عمليات محاولة الشفاء من المساوئ المرتكَبة في الماضي البعيد والابتعاد عن الشعور بالذنب في الحرب العالمية الثانية. فبعد الحرب، أُركِعت ألمانيا وهي تسدد التعويضات لبقية دول العالم، ولكن، فور الانتهاء من تفكيك الصناعة الثقيلة الألمانية في 1950، حصل الانتعاش الاقتصادي لألمانيا الغربية سريعًا وصاخبًا (أما رحلة ألمانيا الشرقية فيلزمها كتاب آخر). ثم انطلقت عملية إعادة الإعمار، واليوم باتت ألمانيا القوة الصناعية الأولى في أوروبا، واستطاعت بمفردها إنقاذ منطقة اليورو من الانهيار في 2012. ومع بقائها دائمًا في أعلى المراتب ضمن التحالفات الانتاجية، تشتهر ألمانيا الحديثة بفاعليتها وديموقراطيتها. فهذا البلد الشاسع، وعدد سكانه 82 مليون نسمة، قدّم إلى العالم الـ «ليدرهوزن» [بنطال قصير ذو علّاقتين في شكل H]؛ وكعكة

الـ «فُوريه نْوار» (الغابة السوداء) والتجربة التي لا تضاهى للقيادة على طول الطريق السريع، autobahn، مستمعًا إلى المغني المفضّل لدى الألمان، دايفيد هاسلهوف، عبر الإذاعة المحلية. وأذكرُ هذا لسببين: الأول، لأني أتمنى - ما دمتُ حيّةً - ألّا أفوّت فرصة لاستخدام كلمة «ليدرهوزن». والثاني، للتشديد على أن الألمان، وعلى رغم نزواتهم المحببة، ينتهجون السعادة بطريقة عملية وسريعة مذهلة. هل بدأت تتوضح الصورة عن الحساسية الألمانية؟ حسنًا.

تقول نينا: «يظن الناس أحيانًا أن الألمان مفرطون في جديتهم، لكنهم ليسوا كذلك - والسبب أننا نعتز بدأبنا وكدحنا. وعندها فقط يبدأ «المرح».» ويحب الألمان أن يفعلوا الأشياء في شكل صحيح ويرفضون الانغماس في الملذات أو «فقد التركيز في العمل». إنه افتراء على جيل الألفية الثانية، millenials، ويمكن استخدامه كتحذير، تقول نينا «إنه من قبيل «لا تلْهُ وتستمتع كثيرًا» مثلما فعلوا قبل الأزمة المالية في 2008.» والاعتقاد بأن التراجع الاقتصادي الذي حصل منذ عقد من الزمن يلقى على «الجيل أكس»، Gen X، يبدو قاسيًا إلى حد ما، لكني بدأتُ أفهم ذلك.

والكدح هو في صميم معنى أن تعيش حياة طيّبة في ألمانيا، وحتى في أوقات الاحتفال والمرح فإن القدرة على أخذ (العمل) بجدّية هي أمر أساسي. فاحتفالات الزفاف هناك تبدأ بتقليد يسمى «حمّام الزفاف»، Polterabend - وفيه تكسَّر أوانٍ خزفية ثم يُجبر العروسان السعيدان على كنس القطع المتناثرة. والقصد من ذلك تعويدهما على أنهما سوف يعملان معًا في الظروف الصعبة للحياة الزوجية (... من قال إن الرومانسية انتهت؟). وهناك أيضًا تقليد «نشر





الخشب»، Baumstammsägen، خلال حفل الزفاف لتمثيل العقبة الأولى التي على الزوجين الجديدين أن يتخطياها، من بين العقبات المحتومة التي سيواجهانها في حياتهما. لا أحد يقول «أحب» كلوح خشب [يقال عادة أنام كلوح خشب].

«العمل أولًا، ثم المتعة، هي التعويذة التي يرددها الألمان»، تقول فراوكه، «لا نخلط الأمرين، ولا نتوقّع أن يكون العمل ممتعًا – أو «مريحًا».» وتشرح كيف يكون الألمان سلبيين تجاه عملهم أحيانًا بينما يبقون سعداء في الإجمال. «لأن العمل وُجد لتنفيذه – وتنفيذه جيدًا – ومن ثم يمكنكِ أن تسترخي وقضاء وقتٍ لنفسكِ.» وعلى عكس «الراحة»، hygge، التي تتسلل إلى كل جوانب الحياة الدنماركية، لا يستخدم الألمان «الراحة» أبدًا لوصف أي أمر يتعلّق بالعمل – ولا أحد في ألمانيا يتوقّع «الرضى في العمل»، arbejdsglæde، على الطريقة الدنماركية. هناك فرق واضح بين العمل والمنزل، وتخبرني فراوكه كيف أن مفاهيم كثيرة للسعادة لدى الألمان ترتبط بـ «وقف العمل لقضاء أوقات ممتعة». ومن هنا جاءت عبارة «انتهاء دوام العمل»، Feierabend، من كلمتين الأولى Feier وتعني «احتفال»، والثانية Abend وتعني «المساء»، وهي ترمز إلى المزاج الاحتفالي بعد انتهاء نهار العمل. وتضيف فراوكه: «هناك أيضًا عبارة Feierabendbier وهي العبارة الأولى نفسها أضيفت إليها كلمة bier، وتُستخدم للإشارة إلى الاحتفال بتناول البيرة بعد العمل («في ألمانيا نحب الأسماء المركّبة»).

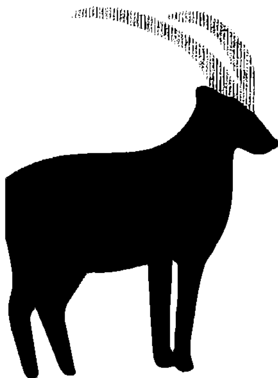
وبعد العمل وبعد البيرة، يمكنك العودة إلى منزلك – وهو أمر يحمل معنى خاصًا لدى ألمان كثيرين. فكلمتا Zu Hause تعنيان «أن يكون المرء في بيته»، ولكنهما إذا إدغمتا في كلمة واحدة، Zuhause، يصبح معناها «المكان الذي تشعر فيه بالانتماء» (أو مكان الإنتماء)، وتكتسب هذه الكلمة الأخيرة قيمتها من ارتباطها بالسعادة. عادت ألمانيا أمة موحّدة بعد الحرب بعد تحطيم جدار برلين في 1989، وكان للألمان تجارب حياتية مختلفة تمامًا مع اختلاف وجودهم وعيشهم في شرق البلاد أو في غربها. وأظهرت دراسات عدّة أن الانقسام التاريخي بين شرق وغرب له تأثير على طريقة تربية الألمان حاليًا. لذا، فالمكان الذي تأتي منه له دلالاته ويرتدي أهمية خاصة.

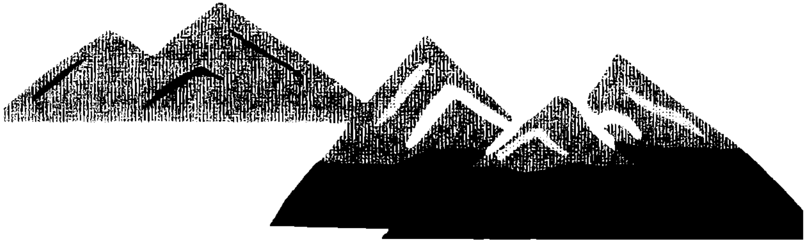
وتشرح فراوكه: «إن «مكان الانتماء» يدور حول شعوركِ بأنكِ جزء من شيء ما - كمنزل روحاني مثلًا أو كطريقة فلسفية للنظر إلى حيث تشعرين بأنك «سوية» و«جيّدة».» ولكنّه لا يشكّل مسألة مزدوجة: «فقد يساوركِ شعور بأن ليس عليك أن تتوقّعي تلبية كل حاجات «مكان الإنتماء» في مكان واحد،» كما تقول. تمامًا كما هي الحال في العلاقات بين البشر، ليس عليك أن تتوقع أن يلبي شخص واحد كل حاجاتك - وهذا ما يبرر فكرة الانتماء كقضية أو علاقة ثنائية أو حتى متعددة، خصوصًا وأننا بتنا نجول ونتنقّل في أنحاء كثيرة، أكثر من أي وقت مضى. وتقول فراوكه: «طبيعي أن يتولّد توق إلى مكان آخر.»

وعندما تجد مكانًا تشعر فيه بالإنتماء، وتكون انتهيت من كل أعمالك اليومية، عندها يحق لك أن «تسترخي». ويسكن ألمان كثيرون في شقق، خصوصًا في المدن، ولكن الألمان يحملون حبًا دفينًا للطبيعة وتوقًا إلى العراء. ولحسن الحظ، تكثر الشرفات في الأبنية لكي يتسنّى للألمان إقامة حدائقهم الخاصة لاحتساء البيرة والاسترخاء. وتقول فراوكه: «في ألمانيا أيضًا ما يسمّى «عطلة الشرفة».» قد يرتبط قضاء العطلة في المنزل أو مكان الإقامة بتعذّر تمويل السفر إلى مكان فاخر، في حين أن قضاء «عطلة الشرفة» منتشر في كل أنحاء ألمانيا.

«الكل يفعل ذلك،» تقول فراوكه، «مهما كان عمر الفرد أو وضعه المالي. ويُحتفل به. وقد تُهدين نفسك نباتات جديدة لشرفتك، ثم تأخذين إجازة لأسبوع وتستمتعين بإمضائه هناك.»

متخفّين في شرفاتهم، ومستمتعين بـ «راحة» مستحَقّة، ينأى الألمان بأنفسهم، عند الحاجة، إلى عالم داخلي من الملاذات الخيالية. وتسألني فراوكه: «تعرفين هذا الشعور عندما تجلسين أمام طاولة وتأرجحين ساقيكِ؟» أجيبها بأني أعرف، ولكني لم أفعل تلك الحركة منذ سنوات... «تمامًا!» تقول ثم تضيف: «هي حركة عفوية وطفولية. صح؟ حسنًا، لدى الألمان جملة لترجمة هذه الحركة الجسدية إلى حالة معنوية، وهي «دع روحك تهيم.» يبدو هذا التعبير النفيس لائقًا لتقوله لصديق أنهكه العمل





وتعرف أنه سيحظى قريبًا بوقت فراغ، فتقول له مثلًا: «أتمنى لك استراحة جيّدة: دع روحك تتأرجح!» وثمة جملة أخرى مفضّلة لدى الألمان هي «النظر إلى ثقوب في الهواء»، مثل التحديق في الفضاء؛ او «سينما المخيِّلة»، kopfkino – والأمر أشبه بحلم اليقظة أو التخيّل. فأقول لفراوكه أشعر بأني بدأت أستوعب المسألة: إذًا، العمل يأتي أولًا، يليه الاسترخاء وأرجحة الساقين / الروح؟ «نعم!» تجيبني قبل أن تستدرك: «ولكن ليس لوقت طويل.» عفوًا؟ «نحن ننظّم أيضًا وقت الراحة. فنقول «حسنًا فلندع روحنا تتأرجح، ولكن لمدة 45 دقيقة...».» آهٍ كم هو مسلٍّ هذا اللهو الممنهج!

وتصف فراوكه نهج الألمان في الدقة والانتظام بأنه «خيط يسحب معه الجميع – ولا ندعه أبدًا يتدلى.» وتوجد عبارة لذلك هي «إجهاد وقت الفراغ». «كأن نقول: «هيا بنا! فلنوضّب أغراضنا للذهاب إلى الشاطئ!»» تشرح فراوكه، مدركةً أن ما تقوله يبدو غريبًا بعض الشيء. «ولا يمكن تفادي هذا الاستعجال – فتنظيم أوقات فراغنا وراحتنا يشبه نظام العمل ونحن نشعر أن الاستعداد أمر مجزٍ.» لستُ في وضع يسمح لي بالنقاش. فأنا وفراوكه أصبحنا صديقتين منذ ست سنوات ولم نخرج مرّةً في مشوار إلّا وكانت الأطعمة والقهوة وملابس المطر موضّبة جيدًا، استعدادًا لأي نزهة محتملة، ما جعلني أشعر بالإحراج أكثر من العادة. وتوافق نينا: «الكليشيه المعروف عن الألمان بأنهم صادقون وموضع ثقة وفاعلون، دقيق للغاية. ففي ألمانيا نقدّر عاليًا التربية والوقائع والتعليم – ونحب إنجاز الأشياء في شكل جيّد.» والألمان ينفّذون أعمالهم كما يجب ومن ثم ينكبّون على شغلهم الثاني وهو قضاء وقت طيّب.

السعادة في ألمانيا تدور حول التوقف عن العمل في شكل منظّم ثم التدلّل في وقت الراحة – ولكنه أيضًا فعل فردي. وتضيف فراوكه: «ولا علاقة له بالعائلة والأصدقاء أو المسؤوليات العائلية، إنما بالابتعاد عن كل ذلك.» وهو أمر مقبول: لأنك استحققته. وعلى رغم أن الأهل يدركون واجباتهم تجاه أولادهم، في الثقافة الألمانية هم لا يتوقّعون أن يحصلوا على شيء في المقابل. وتقول فراوكه: أنا لا أتوقّع أن يعتني بي أولادي عندما أطعن في السن، وفي الإجمال، لا يتوقّع الألمان من أحد أن يجعلهم سعداء – يجب أن نعمل عليها. نعرف أنها تقع على عاتقنا. لعلّه أمر نابع من العقيدة البروتستانتية – علينا أن نُسعِد أنفسنا.»

لستُ أحاول مقارنة صديقاتي المفضّلات بنيتشه عن عبث، وإليكم القصة: يطرح الفيلسوف الألماني (نيتشه، وليس فراوكه) أننا جميعًا لا نسيطر على أفكارنا وأفعالنا إطلاقًا. ولسنا مسؤولين عن الآخرين ولا شيء نستطيعه حيال الناس السخفاء بالعادة. ولعلّ دعوته الصارخة إلى أن نتقبّل الحياة كما هي ونتحمّل المسؤولية عن أفعالنا، ونبذل كل ما في وسعنا دائمًا، يلخّص المقاربة الألمانية للحياة والسعادة. وتقول نينا: «الأمر بسيط حقًا، تعملين بجد ثم تلعبين بجد – فتجدين «ما يبعث على الراحة».»



كيف تختبر «الراحة» وتصبح سعيدًا على الطريقة الألمانية

1

التفتْ إلى الأشياء التي تنعش «روحك وقلبك وعقلك» واصرف وقتًا على المزيد منها (كعك منزلي؟ مخبوز. قيلولة مريحة؟ سأتناول عددًا منها الآن).

2

... ثم استلهم نيتشه وتقبّل الأشياء التي لا يمكنك تغييرها (الزملاء النكِدون، الطقس، أو مزاج شريكك... كل ذلك يجب أن لا يعنيك). ابذل كل جهدك في عملك، ثم استرح. في شكل صحيح. افتخر بمعرفة أنك فعلت كل ما في وسعك. فتشعر بالرضى عن يوم أمضيته كما يجب.

3

هل لديك شرفة؟ استرخِ فيها وتناول البيرة بعد العمل. ولا تلبث أن تجد نفسك داخل حديقة البيرة الخاصة بك!

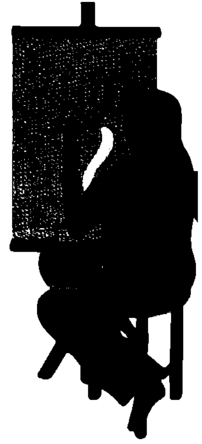
4

دع روحك تتأرجح (لوقت محدد...). فأي كان يستطيع صرف خمس دقائق على التحديق في ثقوب الهواء أو مشاهدة فيلم قصير في مخيّلته. أرأيت؟ بدأت تظهر أكثر انتعاشًا منذ الآن.

العناية والحب

كلمة «ميراكي»، Meraki، باليونانية اسم يمكن استخدامه كظرف أو حال. (استعد لهذا...) دخلت الكلمة إلى اليونان من كلمة «ميراك»، merak، التركية (أي العمل بدافع الحب أو المتعة). وتطوّر معناها إلى مفهوم الدقة والتفاني والتركيز التام في تنفيذ الأعمال - عادةً الأعمال الإبداعية أو الفنية. وهي تعبير دقيق يستبطن العناية والحب.

اليونان



اليونان: بلد ديونيزوس؛ بلد الرقص بكأس على رأسك، بلد الرقص عند الشاطئ على طريقة زوربا الإغريقي؛ بلد الرقص فيما تشرب الأوزو (الشراب الكحولي المعطّر باليانسون الذي تذكرني رائحته بليلة جامحة من ليالي 1997)... إنه بلد الرقص فحسب. ويعرف اليونانيون كيف يمضون وقتًا طيبًا، ولكن إلى جانب تلك الروح العامرة المثيرة الصاخبة، توجد طريقة أكثر هدوءًا وتأمّلًا للبحث عن المتعة والسعادة في اليونان ليست معروفة تمامًا خارج سواحل البلاد التي تمتدّ 13676 كلم. و«ميراكي» تجسّد فكرة الانكباب على شيء بدافع الحب والاهتمام والشغف - وهي مسار دقيق لرفع القيم يسلكه اليونانيون منذ آلاف السنين.

ديميترا، رسّامة ومؤرّخة من أثينا انتقلت حديثًا للعيش في أحد أرياف الدانمارك في الشتاء (بعدما طفح كيلها من «الشمس الساطعة» وسقراط...). تقول ديميترا: ««ميراكي» لها علاقة بالشغف، وليس بتركيب شيء على عجل كيفما اتفق، إنما بتنفيذه بعناية وحب، وربما حتى مع نزعة إلى الاتقان. وهذا يعني -»، تقولها جامعةً أصابعها معًا - ««دقيق». أو «متعمَّد». أي أن تعملي على شيء من كل قلبك.» وكونها رسّامة، أخبرتني عن معرض أقامته أخيرًا في مكان يديره يونانيون في المحلّة. وعملت ديميترا على كل اللوحات بـ «عناية وحب» وكانت بصدد تعليقها على الجدران عندما حضرت صاحبة المكان. «جالت بنظرها على اللوحات، ثم أشارت إلى إحداها وقالت: «إذا لم تباعْ تلك اللوحة، ينبغي لكِ أن تعملي عليها أكثر.»» قد تبدو هذه الملاحظة وقِحة لو جاءت على لسان شخص غير يوناني، لكن ديميترا أدركتْ أنها تعكس فهمًا مشتركًا لـ «ميراكي» (العناية والحب) و«الأمانة والصراحة التي يتميز بهما اليونانيون». لقد عرفت صاحبة المكان الأشياء المشغولة بـ «عناية وحب» بمجرّد رؤيتها وشاركت إحساس ديميترا بالإتقان وبالعناية بإبداعاتها. «لكن أي شيء يمكن صنعه بـ «عناية وحب»،» تقول ديميترا، «كتحضير وجبة طعام أو حتى إعداد السُفرة.» ولا ترتبط «ميراكي» بجودة طريقة الصنع، أو بقدرة الصانع على إعداد وجبة جانبية بينما يتحدث عبر هاتفه الذكي باليد الأخرى. هي تتعلّق بالتركيز.

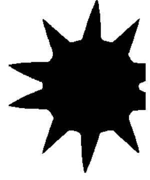
بالانكباب التام على المهمة قيد التنفيذ من دون التهاء. وتقول أنجاليكي، مهندسة معمارية من أثينا: «أطبخُ بـ «عناية وحب» كلّما استطعت، وكأني أخلق شيئًا أعرف أنه سيعجب الآخرين وأعرف المتعة في منحه الوقت لجعله مميزاً.»

أن تمتلك شغفًا تعتز به وتثمّنه عاليًا يضاعف الفائدة لأولئك الذين يفتقرون إليه في عملهم الأساسي (وظيفتهم) و«ميراكي» قد تجعل الحياة جديرة بأن تحياها إذا كنت تشعر بأن مهماتك اليومي تحولت إلى عمل لا ينتهي وعديم النفع، كأنه عقاب الملك سيسيفوس في الاساطير الأغريقية. والمطّلع على الميتولوجيا الأغريقية قد يتذكّر قصة ذلك الملك الذي حُكم عليه بدفع صخرة ملساء كبيرة إلى أعلى التلة، ليراها تتدحرج عائدةً إلى أسفل كل يوم. فإذا بدا لك عملك بين التاسعة والخامسة يشبه ذلك العقاب، تحلَّ بالشجاعة. مهمات كثيرة ننفّذها يوميًا ليس فيها تحدٍّ ولا إثارة - من ترتيب الملفات إلى إرسال طلبيات الشراء وحتى بعض الجوانب المرهِقة لتربية الأطفال. ولكنك تستطيع كسر تلك الدائرة التي لا تنتهي من العمل العادي بتحدياتك الشخصية - أشياء تشعل شغفك وتتطلّع قدمًا إلى تحقيقها. هي «عنايتك وحبّك» (الـ «ميراكي» خاصتك). ولو عوقب الملك سيسيفوس في صنع المقرمة (نسيج من خيوط معقودة)، على سبيل المثال، لما بدا عقابه كئيبًا. ولبدا جدول أعماله على النحو الآتي:



الإثنين: دفع الصخرة، فاصل لصنع نصف عقدة.
الثلاثاء: دفع الصخرة، توقّف لصنع عقدة مزدوجة...
... وهكذا دواليك.

وتجد روح «ميراكي» طريقها بيسر إلى نهج أوسع، يوناني بامتياز، إلى السعادة - حيث تقارَب التفاعلات الاجتماعية العادية العابرة بعناية وحب. وأحد المؤشرات الرئيسية إلى الرفاه في العلاج النفسي الحديث هو وتيرة الاتصال بالأصدقاء والأقارب، ووتيرة اليونانيين في ذلك مرتفعة جدًا. وتقول أنجاليكي:



«قد يستغرقكِ الوصول إلى منزلك حوالى الساعة من الوقت، حتى لو كنتِ واقفة عند العتبة، لأن الأصدقاء والأقارب يستوقفونكِ دائمًا لتبادل الأحاديث.» أو، على حد تعبير ديميترا: «لطالما تدخّل اليونانيون في تفاصيل حياة بعضهم البعض.» ويثمّن اليونانيون التجارب الجَماعية أو التخالط عاليًا وهم يتفادون الانفراد. «مثلًا، نادرًا ما تقصدين المقهى بمفردكِ،» تقول أنجاليكي، «وإذا حصل أي شيء، تريني أتصل بأصدقائي فورًا.» وتكمل كلامها مقلّدةً نفسها وهي تتصل عبر هاتف في كل يد. «هناك إحساس بأن عليكِ أن «لا تحبسي شيئًا في داخلِك» وأعتقد أنه مرتبط بالسعادة – في بقية أنحاء العالم، قد تقصدين طبيبًا نفسيًا للتحدّث، وأما في اليونان فيفضفِضون بعضهم لبعض.»

التعبير عن النفس أمر يشجّعه اليونانيون. «المشاعر كبيرة ولدينا كلمات فريدة للتعبير عنها لا تجدينها في أماكن أخرى،» تخبرني ديميترا. والمفضّلة لدي هي «كلفسيغيلوس»، klafsigelos، أي إضحاك نفسك حتى تسيل دموعك. واليونانيون يعرفون أيضًا «الحزن» جيدًا. وتقول ديميترا: «التراجيديا أو المأساة الإغريقية ليست مسألة تاريخية. فإذا مات أحد الأحبة، تتشحين بالسواد؛ وتقيمين الحداد؛ وتسترسلين في النحيب.» وتروي لي أن في قرية والدها، قد ينبذكِ الآخرون إذا لم ترتدي الأسود لوقت مديد إثر ثُكل أو فجيعة. «ننتحب، نندب، نرقص، نغني – ونفعل كل هذا على مستوى مختلف،» تقول ديميترا. وهي لا تمزح، فالنشيد الوطني يحتوي على 158 بيت. وهذا «ميراكي».

المسرح يحتل حيزًا كبيرًا في حياة اليونانيين، وفي أثينا وحدها يوجد 400 مسرح. وحتى في القرى النائية التي يقطنها 300 نسمة، هناك مسرح أحيانًا. وتقول ديميترا: «نتعمّق كثيرًا في الحكايات التي تكون مشغولة بعناية لكشف مسائل متّصلة بالتجربة الإنسانية.» والسبب: «ميراكي». وأسعار تذاكر الدخول ميسّرة بنحو 10 يورو لحفلات الأغاني الشعبية والعروض متواترة، إذاً، هي متاحة للجميع. «لطالما كان الذهاب إلى المسرح سمة من سمات اليونانيين،» تقول ديميترا. وتروي لي أن الناس، في الأزمنة القديمة، كانوا يقصدون المسارح لمشاهدة أبعة عروض دُفعة واحدة: «كنتِ لتتفرّجي على 3 مآسي تطهّرين بها، بمتابعة أحداث تجري على المنصة لا تجرؤين على التفكير بها في حياتك –

مثل أم تقتل أولادها في مسرحية «ميدييا»، أو رجل يعاشر والدته في مسرحية «أوديب ملكًا».» (أي كل المتع التي نُقْدم عليها نحن الأمهات عندما لا نحتسي الخمر في نادٍ للقراءة...) «ثم تُختتم العروض بكوميديا أو ملهاة،» تقول ديميترا وتضيف: «كان القصد من المآسي تطهير وطرد كل شيء سلبي أو محرّم، ومن الملهاة رفع المعنويات في النهاية. وذلك لأن قدامى الإغريق فهموا النفسية البشرية حق الفهم.»

اليونانيون المعاصرون ليسوا في حال سيئة أيضًا. كل طفل يكبر في اليونان يبذل جهدًا لفهم الموت والإحساس بالذات منذ نعومة أظافره. «في اليونان، تتعلّمين الميثولوجيا الإغريقية في الصف الثالث [في السن الثامنة] وفي الصف السادس [في الحادية عشرة] تتعرّفين على الفلاسفة الإغريق،» تقول ديميترا، «تُدرّس مادة التاريخ في كل مكان، صح؟ لكن في اليونان، تاريخنا أطول!» ويذكَّر الأطفال بأن الإلهة أثينا «تساعد الذين يساعدون أنفسهم» ومعظم المراهقين اليونانيين يعرفون «رمزية كهف أفلاطون» أو حتى «حكاية الجرة» (لا، وأنا أيضًا... يجب أن أحاول أكثر). وتقول ديمتيترا: «يتأسس اليونانيون على الفلسفة ثم علم النفس. ولدينا أشعة الشمس والمآكل المتوسطية والعائلة الممتدة وكل الأشياء التي ثبت أنها تحسّن الرفاه، ولدينا أيضًا فهم عميق لجوهر السعادة ومعناها.» و«ميراكي» تعني أنه حتى في الأيام التي تعاكسك فيها الحياة – عندما تشعر بالعسر أو بالملل – يبقى لديك شيء تتطلّع إليه. وصخبك الجانبي وشغفك يُبقيانك مستمرًا.

يقرّ اليونانيون في أننا ربما نعجز عن التحكم في ما يجري من حولنا اقتصادياً



وسياسيًا، ولكننا نستطيع التحكم في تفاعلنا مع الأحداث وفي مزاجنا الخاص. ولتنفيذ شيء بـ «عناية وحب» يجب اقتطاع وقت من الحياة العصرية للانصراف إلى الإبداع والصنع بانتباه وعناية. لم تكن حياة الشعب اليوناني يسيرة في التاريخ، فقد تخللها احتلال أجنبي وحروب ومصاعب اقتصادية لا تزال مستمرة لغاية الآن - ولكن الناس سعداء في المجمل. وتقول أنجاليكي: «نحيا حياة طيّبة، ولا نصاب بالإجهاد كغيرنا من الشعوب. هناك أمور لا يمكننا تغييرها، لكننا نتعامل معها بثبات ورباطة جأش. ونتابع سيرنا باحثين عن طرق لنكون سعداء - نعطي وقتًا للأصدقاء، ونعطي وقتًا لـ «ميراكي».» عليك بذلك، أنت أيضًا.



كيف تختبر «العناية والحب» أو «ميراكي»

1

اطفئ هاتفك وكرّس وقتك للتركيز على عمل إبداعي لعشر دقائق.

2

اطبخ شيئًا بعناية، إذا كنت تهوى ذلك؛ وإلّا فاطلب طعامًا من أحد المطاعم ولكن جهّز السفرة بكل أناقة. الفوطة في شكل بجعة؟ نعم أرجوك...

3

استمتع بحض نفسك على إنهاء مشروع بأفضل ما يمكن. والاتقان يُعَدّ سلبيًا إذا تسبب بإرهاقك -لا تنسَ أن «ميراكي» لها علاقة بالشغف.

4

هل وجدتَ متنفسك؟ جرّب عددًا من المتنفّسات. الهوايات تجعلنا أكثر سعادة - والحضور فيها مع التركيز على المهمة قيد التنفيذ يشحذ الذهن أيضًا. سوف تفوز في كل الأحوال.

ألوها

«ألوها»، Aloha، بلغة أهـل هـاواي، اسم يعني الحب والشفقة والعطف واللطف والاحترام والتسامح - يُعتقد أنها تعود إلى سنة 500 ميلادية، عندما وصل المستوطنون البولينيزيين للمرة الأولى إلى الجزر. وكتبت ماري كاوينا بوكوي، وهي عالمة من هاواي، أن «ألوها» كانت تعبّر، بادئ ذي بدء، عن المحبة بين الأهل والأولاد. وتُستخدم عادة كتحية، ولكنّها أيضًا طريقة حياة في هاواي - مجموعة مبادئ ترشد الناس إلى كيفية التفاعل مع عالم الطبيعة وكل المخلوقات فيه.

هاواي



هاواي مسقط رأس باراك أوباما وموطن الركمجة، وهي تزدهر وتنتعش في كل ما له صلة بالهدوء والأنــس. لكن «ألوها» هي، بلا شك، أبرز ما تصدّره هاواي، يقول روب، وهو صديق صديق من أواهو، ودليلي السياحي في مكان لم أزره قط ولكنني أرغب بشدة في قصده، على حد تعبير المغني الأميركي الشهير جايمس تايلور (بتصرّف). حسنًا، إذًا هاواي لم تقم بفعل قدراتها الذاتية، ولكنّها شقّت طريقها بامتلاكها ثقافة الجزيرة وباختلافها عن بقية الولايات المتحدة الأميركية اختلافًا لا تتسع لوصفه صفحات هذا الكتاب. وأيضًا لأنها «هاواي». وبوجود اشجار النخيل والأناناس والبحر ورقصة الهولا وزينة الزهور المميزة، وكل شيء فيها يدفعك إلى حب هذه الولاية الضئيلة من الولايات المتحدة، الواقعة وسط المحيط الهادي. إلّا أن روح «ألوها» في هاواي هي ما يجعل سكانها سعداء. وهو سعداء. وفقًا لدراسات نفّذتها مؤسسة غالوب، يحل سكان هاواي في المرتبة الأولى لناحية الرفاه في الولايات المتحدة، و32.1 في المئة منهم فقط يعترفون بأنهم يشعرون بالإجهاد والتوتر في يوم معيّن.

ويقول روب: ««ألوها» بسيطة جدًا ومعقّدة جدًا في الوقت نفسه في معناها، بسبب الأفعال التي تجبرك على فعلها.» ويصف تلك الأفعال من ناحية الحب بلا مقابل والإحساس بالمسؤولية، ولا يسعني إلّا أن اشبه الأمر بالعلاقة بين الأهل والأولاد التي كتبت عنها كاوينا بوكوي. ويضيف: «أحيانًا، تستخدم «روح ألوها» لوصف طاقة الترحاب الدافئ التي يبثّها ناس هاواي، أكانوا سكانها أم آتون منها.» فأجدني أسأل، كبريطانية ساخرة، وهل هذا حقيقي؟ «نعم، بالطبع!»، يقول روب بإصرار، «إنه نقي وعضوي في الأصل، ومتّصل بطبيعة الجزيرة وناسها وقيم الثقافة الحقّة لهاواي.»

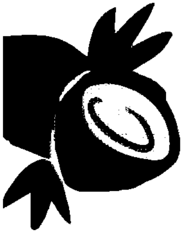
ويوافق زاين، وهو محترف ركمجة من لاهينا: ««ألوها» طريقة لمواصلة مسيرة الحياة. إنها أكثر من مجرّد تحيّة: إنها اللطف والتناغم والتواضع والصبر والمثابرة والأنس. دائمًا.» وأنا مفتونة بذلك. فمجرّد أن «يستلطف بعضنا بعضًا» لا يدخل عادة ضمن أبحاث السعادة.

ولا توجد دراسات مقارِنة حول الرفاه أو تحقيقات في نظرية تراتبية الأهداف

المتعلقة بالسعادة، تنطلق من بند في نموذج للاستبيان، مثل «بوب كان شاردًا خلال الغداء...» أو «جيل بقيت تنظر جانبًا...». لكن زاين على حق: المؤانسة هي سمة إنسانية يُساء تقديرها. ومع أننا نعرف جميعًا أن السعادة تأتي من دواخلنا (أليس كذلك؟)، يفضّل دائمًا أن نحيط أنفسنا بأشخاص «مؤنسين» لا بمتأففين كشخصية غريغور في «ويني ذا بو». ويتساءل زاين: «فمن أنتِ لتكدّري الآخرين بمزاجك السيء؟» منطق سليم. وأخبرني بأنه حتى ولو واجه أهل هاواي يومًا سيئًا، فإنهم يستلهمون روح «ألوها» لرفع معنوياتهم ومساعدتهم على عبوره بخير.

الطريقة الفضلى لإلقاء التحية على شخص من هاواي هي «شاكا» - التلويح باليد والإبهام والخنصر مرفوعان فيما الأصابع الثلاثة بينهما مضمومة. ويقال إن تحية «شاكا» انطلقت من شيخ ودود، كان يحب التلويح دائمًا للمارة، فقد أصابعه الوسطى بحادثة في بستان. ويضيف زاين: «كان من الممكن أن يُجَنّ أو يُحبَط لولا رحابة صدره، فظلّ يلوّح بيده المصابة.» وكان الناس يردون له التحية بضم أصابعهم الوسطى، تضامنًا معه. لاقت تلك الحركة رواجًا واستخدم هذه التحية مراسل تلفزيوني في هاواي لينهي بها تقريره. ويشرح زاين: «الجملة الختامية للمراسل كانت من قبيل «تابعونا لاحقًا في إثارة، shocker، جديدة»، وبلغته المبسّطة لفظّها «شاكا»، shaka، وهكذا علقت اللفظة كاسم للتحية في أذهان المشاهدين.» وباتت «شاكا» الطريقة اليومية لإظهار روح «ألوها» للآخرين. ويقول: «على الشاطئ، يلقون عليك «شاكا» فتبادلينهم بأخرى، للتعبير عن الشكر والتقدير.» والتقدير هو كل شيء في ثقافة هاواي.

أهل هاواي الأوائل كانوا يكنّون احترامًا استثنائيًا للبيئة ويمتلكون إدراكًا فطريًا للنظام البيئي – قبل أن نتعرّف إلى العلوم التي تقف وراءه بكثير. ويقول زاين: «المستوطنون الأوائل كانوا ينظرون إلى البحر ويلاحظون أن العالم لم ينشأ من الأفق – إنما بدأ من السماوات.» كانوا يرون أن المياه تنسحب نحو الغيوم عندما تتبخّر، ثم يراقبون المطر ينهمر ليغذّي الأنهار في رحلتها لنقل المياه إلى البحر. ويخبرني زاين: «المياه مقدّسة في هاواي. إنها حبل النجاة للأرض والمياه وصحة الغابة وشعبة المرجان. ولدينا حكمة قديمة تقول: أولا أللا واي، ola alla wai، أي «الماء حياة»، ونعيش بموجبها.»



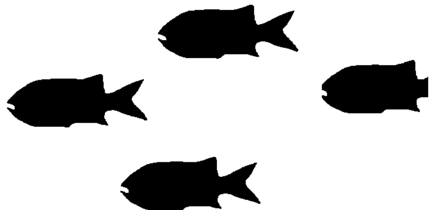
ولقرون خلت عاش أهل هاواي بتناغم وانسجام مع محيطهم، بفضل روح «ألوها». «ثمة توازن مذهل بين الأرض وسكانها،» يوافق روب. و«أهل هاواي لا يشعرون بأنهم يمتلكون الأرض - ولكننا ننتمي إليها،» على حد تعبيره. وعليه، يشعر أهل هاواي بالمسؤولية تجاه كل جانب من جوانب رفاه الجزيرة وصالحها. ويكبر أهل هاواي مع «كوليانا»، kuleana، أي «الاعتناء بالطبيعة» ويشعرون بأنه من واجباتهم، إضافة إلى «بونو»، pono، أي الخيارات «المحترمة» التي يحدّدونها لما فيها من خير للجماعة والبيئة والصالح العام. ويقول شعار دولة هاواي «حياة الأرض تدوم بالاستقامة»، وهو يلخّص العلاقة بين السكان والأرض. هاواي الجزيرة الأساسية قسّمتها إلى أجزاء المياه النازلة من قمم الجبال إلى السواحل، ويزرع أهل هاواي تلك الأجزاء ضمن نظام تعاوني. وتتشارك الجماعات في مواردها وتعمل بالتناغم مع الإيقاعات الطبيعية للأرض والبحر. وهذا النظام التعاوني يوفّر أوقات فراغ كثيرة للتسلية والاستجمام - إلى درجة أنهم استطاعوا تحويل ركوب الأمواج إلى شكل من أشكال الفن. والكل في هاواي مركمجون.

يقول روب: «تربطني علاقة رومانسية بالمحيط والركمجة كانت حقًّا شغفي الكبير منذ كنت طفلًا. ويصف زاين المحيط على أنه «كنيسته» وهو من المهارة في ركوب اللوح بحيث يقوى على الوقوف على يديه وهو في منتصف الموجة (لا أعرف الكثير عن الركمجة، ولا أستطيع الوقوف على يديّ حتى على أرض صلبة، لذا يبدو الأمر مثيرًا للإعجاب). والركمجة كما بتنا نعرفها وُلدت في هاواي، وكان الدوق باوا كاهينو موكوي هوليكوهولا كاهاناموكو هو أول من قدّم هذه الرياضة إلى العالم في مطلع القرن العشرين. وبحثتُ عن «الدوق»، The Duke، أكثر (ولم تكن العملية يسيرة)، فوجدتُ صورًا له يلعب الغولف على اللوح بينما يركب الأمواج (إنه بارع في الركمجة وفي الغولف)؛ ويركمج بينما تقف صديقته على كتفيه، وعددًا من الصور يبدو فيها كأنه يحاول رشّك بالمياه عبر عدسة الكاميرا (وهذه أخذتها تذكارًا...). وكرجل متعدد المواهب، وجد الدوق وقتًا ليعمل كشرطي وممثل ولاعب كرة طائرة على الشاطئ، ورجل أعمال، وسبّاح أولمبي أحرز عددًا من الميداليات - ما يجلعنا نشعر بأننا كسالى. فكيف يتماشى كل ذلك مع العقلية اليسيرة للمركمج؟ يقول زاين: «آه، عليكِ أن تعملي أيضًا. العمل، الصيد، اللعب - وكل ما تودّين فعله يجب أن تفعليه بأفضل ما يكون،

واللهو أيضًا. هذا لا يعني بالضرورة أن تبقي لاهيةً كل الوقت، ولكن عليك أن تفعليه بنيّة حسنة واحترام.» وسبب ذلك روح «ألوها» - الشيء الذي تشبّث به أهل هاواي عبر تاريخهم المضطرب.

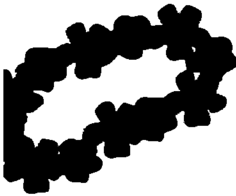
فبعد وصول المستوطنين البولينيزيين بحرًا، منذ 1500 سنة، مهتدين بالنجوم فقط، رسا الأسبان في سنوات القرن الخامس عشر، وعقبهم الكابتن كوك في 1778، آتيًا للتو من مضايقة الأستراليين. وكان للاتصال بالأوروبيين عواقب كارثية على سكان الجزيرة بفضل تدفق أمراض وأوبئة جديدة، وتلا ذلك سريعًا وصول ارساليات بروتستانتية أميركية، يصرّ مبشّروها على «خلاص بعض الأرواح» فأدانوا رقصة الهولا البولينيزية التقليدية معتبرينها «وثنية همجية». تأسست مملكة هاواي في 1795 مع توحيد جزر أوواهو، ماوي، مولوكاي ولاناي، ثم في 1891، رحّبت هاواي بملكتها الأولى والأخيرة، ليليوكالاني. وبعد أقل من سنتين على حكمها، أجبرتها الولايات المتحدة على التخلي والتنازل عن كل حقوقها مستقبلًا في العرش. وخضعت للمحاكمة في محكمة عسكرية داخل قاعة عرشها، قبل الحكم عليها بخمس سنوات من الأشغال الشاقة. وفي 1896، ثم الصفح عنها في نهاية المطاف، ولكن في 1898 ألحِقت جزر هاواي رسميًا بالولايات المتحدة. وفي تلك الفترة، حُظّرت لغة هاواي تمامًا من المدارس والمؤسسات الحكومية، وفي 1920 تضاءل عدد السكان الأصليين إلى ما دون 24 ألف نسمة، وفقًا لإحصاء أميركي. وفي 1978، مُرّر تعديل دستوري سُمح بموجبه تعليم لغة هاواي في المدارس رسميًا، وانطلق برنامج اعتماد اللغتين في هاواي في 1987. ويقول زاين: «حاليًا، استُعيد تعليم لغة هاواي للجميع، ولكن لغة البلد الذي يسمّونه وطنًا لم تعد تعني لهم الكثير.»

ومن عدد سكان يبلغ 1.4 مليون تسمة، فقط 141 ألفًا يعتبرون أنفسهم من «سكان هاواي الأصليين»، وفقًا لإحصاء أخير. وقسم صغير من سكان هاواي يستطيع تعقّب أصوله صعودًا إلى المستوطنين البولينيزيين الأوائل، ولكن ثمة التزام بالحفاظ على الثقافة التقليدية ونشرها. هالياكا لولاني



بيول دولي أو «الخالة أكا» كانت إحدى الشخصيات المعروفة عالميًا من الثقافة التقليدية لهاواي، وامرأة ساعدت في نشر روح «ألوها» حيثما كانت تذهب. وهي تنتمي إلى الجيل الثالث والأربعين من سكان هاواي وسليلة مباشرة لأرفع الحكّام والحاكمات ولكهنة وكاهنات من أعلى مرتبة. وُلدت في بيت مع 20 طفلًا في هونولولو في 1965. وترعرعت من دون كهرباء أو تلفزيون أو أي المنتجات العصرية وتربّت على معارف أجدادها. وتدرّبت على تعليم حكمة هاواي التقليدية ونشرها في العالم، كمؤرّخة وطبيبة تقليدية، ووصفت «ألوها» في أحد تسجيلاتها عبر يوتيوب، على أنها «علاقة تكافيلة واعتراف بتلك العلاقة التي تربطك بكل شيء في الكون من حولك، وإدراك بمكانك ضمن هذا الكل». وأدّت هالياكا البركة الهاوايية الأصلية في مناسبة تنصيب الرئيس باراك أوباما وظلت تعمل حتى وافتها المنيّة في 2014 على نشر روح «ألوها»، وأشاعت الأمثلة الشعبية في هاواي، مثل:

«الفرح في صوت الحب»
«المسافة يتجاهلها الحب»
... والمثل المفضّل لدي:
«ثمة حياة في إجابة لطيفة»



وذلك لأن للطف قيمة وللعطف مكانة في روح «ألوها». والتقبّل هو سمة مركزية أخرى، ما يمهّد لمقاربة فلسفية لظروف المرء الحالية والماضية. وذات مرة، وصفت هالياكا حديثًا مع جدتها حول «اكتشاف» الكابتن كوك لجزر هاواي. وعندما سألت جدتها كيف يمكن التوفيق بين مفهوم «ألوها» والأذى العظيم الذي لحق بسكان هاواي، قيل لها: «هل من طريقة أخرى يتعرّف بها العالم على «ألوها»؟ هل من طريقة أخرى نتذكّر بها أن «ألوها» هي إحساسنا الفطري لحب الأشياء بلا شروط؟» وهذه رسالة تبنّتها هالياكا وبثّتها في كل أنحاء العالم، بإطلاع جمهور تلفزيون «يوغا هابْ» (ظاهرة كنت أجهلها تمامًا) في 2014 على أن «التحديات هي أعظم أساتذتكم - فهي تكشف لنا من نحن في الحقيقة.»

لا يزال سكان هاواي حاليًا يواجهون تحديات كثيرة ومخاوف من أن روح

«ألوها» مهددة. وكل سنة، تستقطب الجزر ما يزيد عن 8 ملايين سائح، يصرفون الأموال من جهة، ولكنّهم يوسّعون المساحات لمشاريع جديدة من جهة أخرى. ويقول روب: «الـ «ألوها» الحقّة التي كبرتُ معها تتعرّض لخطر الضمور وراء الضجيج الطالع من تدفّق مشاريع هائلة ووفود ناس جدد.» وهو يَقلق من أن الأمر يشكّل ضغطًا على ما كان في التاريخ أمة هنيّة منتِجة تعيش في جزيرة. ونتيجة لذلك، كُثُر في حركة الاستقلال في هاواي يضمرون مشاعر كريهة حيال السياحة. ويقول زاين: «حصلت مشاكل حول حقوق المياه، أيضًا، عندما جرى حرف بعض الأنهار عن مصباتها، ما تسببّ بفقدان شُعب مرجانية في الجزر – لأنه مثلما يلقّح النحل النباتات، تلتقط التيارات البحرية لقاحات مختلفة من تلك الشعب وتنشرها.» إلّا أن زاين يحافظ على تفاؤله. ويقول: «نحاول التواصل معهم لتعليمهم وسوف نستمر في محاولاتنا. لأن «ألوها» ذات صلة بالتناغم والعطف والاحترام. وما دامت هذه الروح مستمرة، سنبقى على ما يرام.»

وهنا لبّ المشكلة. «ألوها» تعني أن تمضي يومك تتّخذ قرارت تعرف أنها تفيدك وتفيد عائلتك وأرضك وأصدقاءك وثقافتك، وبالتالي، رَفاه الجماعة. وهذه هي السعادة في هاواي. شيء يجعل ثقافتها محبوبة عالميًا. ويقول زاين: «نشعر بالدفء أينما حللنا نحن سكان هاواي. عندما أقول من أين أتيت، يفرحون – شهرة المكان تسبقنا. كما لو أن الناس يستشعرون روح «ألوها» ولو لم يفهموها تمامًا. وهذا أمر مميز للغاية.»

كيف تشعل روح «ألوها» الخاصة بك

1

عبّر عن شكرك للناس الذين تلتقيهم وحييهم بقلب دافئ، ودود، ومفتوح.

2

احترم محيطك. أمس لممتُ قطعة قمامة بينما أتمشى على الشاطئ، لأني مللت من سماع نفسي استنكر ذلك وفكّرتُ أن عليّ، بدلًا من ذلك، أن أتصرّف حيال الأمر. واليوم رأيت أحدهم ينظّف، أيضًا.

3

كن مؤنسًا. حاول استرجاع «اللطف» وانتظر لترى ما سيحدث.

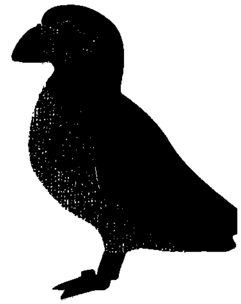
4

عاود الاتصال بالمياه. مارس الركمجة. تعلّم قيادة قارب الكاياك. أو اسبح وانتظر لترى كيف أن جسمك سيشكرك على ذلك.

كل شيء على ما يرام

جُملة ÞETTA REDDAST (تُلفظ ثيتا ريداست) أي «كل شيء على ما يـرام» هو شعار إيسلندا. وهي تميّز أمة الفايكينغ المعاصرين المعروفين لهناءتهم مع صلابة متأصّلة - وهذا مركّب استثنائي ولكن قوي. وعندما يواجهون الصعاب، يحافظ الإسلنديون على إيمانهم بأن الأمور ستكون على ما يرام في نهاية المطاف؛ ومهما كانت المشكلة كبيرة فإن حلًّا ما سيظهر. و«ثيتا ريداست» تعني الصلابة. وتعني مجابهة انهيار مالي بقرع الطناجر. وتعني أن الإيسلنديين، على رغم كل الاحتمالات والطقس المجنون، صراحةً، قادرون على بلوغ العظمة.

إيسلندا



غارقة في مياه عكرة، مغطاة بالسيليكون والمعادن التي ارتفعت 2 كلم من جوف الأرض، تبدو بْلو لاغُون (البحيرة الزرقاء) في ريكيافيك كأنها مغطس عملاق من الحليب الساخن. وفي الجوار، نوافير من المياه الكبريتية المتبخّرة تنفث من الأرض، ولكن إذا انتقلت جنوبًا سوف ترى جبالًا ورملًا أسود وشلالات وأنهار جليدية. وتضاريس إيسلندا الاستثنائية هي أيضًا منيعة وعدوانية، تنخفض درجة الحرارة فيها إلى ناقص 25 درجة مئوية وأربع ساعات فقط من ضوء النهار في الشتاء. وأشعّة الشمس نادرة جدًا، حتى في الصيف، إلى درجة أن العمّال يحصلون على «عطلة الشمس» المخصصة للاستمتاع بيوم مشمس على غير عادة أو «موجة حر إيسلندية» ترتفع الحرارة أثناءها إلى زائد 18 درجة مئوية. إنها مناخ قاسٍ إلى درجة، وتضاريس خيالية إلى درجة أن وكالة الفضاء الأميركية (ناسا)، في 1965، أرسلت روّاد أبولو إلى ايسلندا لتدريبهم على السير فوق سطح القمر.

يؤكّد سيغي، وهو مستشار رقمي من ريكيافيك: «البلاد قاسية ولكننا أشداء نتمتّع بالصلابة، كان علينا أن نكون كذلك.» وتوافق بيرنا، وهي عالمة نفسية مهنية: «أقام الإيسلنديون موطنهم في أرض محال قاسية، ولكننا جعلناه وطننا. جعلناه قابلًا للعيش. وكبرنا ونحن نقول لأنفسنا «ثيتا ديراست» (كل شي على ما يرام).» وإيسلندا تُعَدّ من بين الدول الأكثر سعادة في العالم وسيغي وبيرنا من أصدقائي وهما من أفضل الأشخاص الذين يتمنى المرء أن يتعرّف عليهما. وهما أيضًا زوجان. فهنيئًا لهما. والمزايا الموروثة الإيسلندية التي تسري في عروقهما وعروق 330 ألف من مواطنيهما نفعت البلاد وولّدت شخصيات ملهمة ومؤثّرة، من أمثال: بيورك وسيغور روس وهالدور لاكسنيس وأرنالدور إندريهاسون وإيسرا سيغورهاردوتير، والرئيسة الأولى المنتخبة ديموقراطيًا فيغديس فينبوغادوتير، وأول رئيسة وزراء مثليّة في العلن يوهانا سيغورهاردوتير. ولا ينحصر هذا التأثير بالأشخاص فقط. فالخيول الإيسلندية - من نسل قوي أشعث - تبدو كأنها من حقبة الفايكينغ وهي تتحمّل البقاء في العراء كل أيام السنة من دون أغطية ولا مأوى، تكتفي بأكل ما تجده أمامها. وهذا أمر شديد. ولطالما كانت إيسلندا،

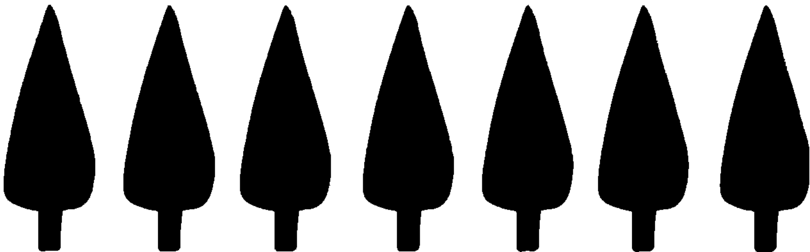
كأمّة، من الأمم التي حققت إنجازات. ثم أتت 2008 السنة التي خرّبت دولًا كثيرة في العالم، والأكثر تضررًا من بينها كانت إيسلندا.

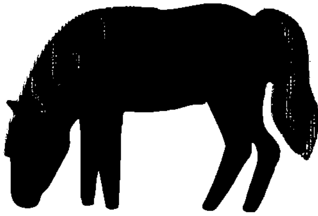
وأدى انهيار مصارفها الكبرى الثلاثة إلى أسوأ أزمة مصرفية لم تعانيها دولة مثلها، قياسًا على حجمها. تلا ذلك ركود اقتصادي واضطراب سياسي وغضب على فساد الحكومة وسوء معالجتها الأوضاع الاقتصادية. وما كان من الإيسلنديين إلّا أن اعتبروا الأزمة فرصة لإظهار صلابتهم «ثيتا ريداست» للعالم. ويقول سيغي: «زمن الأزمة المالية كان قاسيًا جدًا واعتمدنا على صلابتنا. وعادة لا نحتج على أي أمر في إيسلندا - ولكن خلال تلك الأزمة فعلنا ذلك. ورحنا نتجمّع كل نهاية أسبوع، قائلين «لن نقبل».» لم يشعر الإيسلنديون يومًا بالعجز. وتقول بيرنا: «قررنا المجابهة متسلّحين بالطناجر والمقالي نقرعها أثناء مسيراتنا الاحتجاجية إلى ساحة أوستورفولور، حيث البرلمان الإيسلندي، كل يوم سبت ونطالب بالتغيير.» وبفعل «ثورة المطناجر والمقالي» استقالت الحكومة وتقرر إجراء انتخابات عامة. نجحت التحركات. وتشكّلت حكومة جديدة وفي منتصف 2012، سطّرت إيسلندا قصة نجاحها في الانتعاش مع دول أوروبية أخرى. وخلال الأزمة، انخفض مؤشر السعادة الإجمالي قليلًا، ولكن في المقابل، أظهر 25 في المئة من الإيسلنديين مستويات من السعادة أعلى من ذي قبل.

وتقول بيرنا: «والسبب أننا أثبتنا لأنفسنا أننا كنا نعرف أننا قادرون على الإنجاز. كانت حالة لاستلهام «ثيتا ريداست».» ويوافق سيغي: «الصلابة متجذّرة في حمضنا النووي. عندما قدم الفايكينغ إلى إيسلندا وجب عليهم العيش في الظلام وفي طقس بارد جدًا، لأجل البقاء على قيد الحياة. ونحن نحذو حذوهم.» واليوم يتربى الأطفل الإيسلنديين على التحلّي بالصلابة. وهم يُجبرون، في سن مبكرة، على السير مسافات طويلة ويتعوّدون على البقاء في العراء، مهما كانت الأحوال الجوية. فإذا لم يتعرّض الأطفال لكل تبدّلات الطقس وتقلّباته في إيسلندا، لن يخرجوا في فصل الشتاء. ومستويات الثقة والأمان مرتفعة جدًا بحيث لا غرابة في رؤية طفل في السادسة من عمره يسير وحده إلى المدرسة في ظلمة فصل الشتاء.



والمناخ أيضًا أثّر في تمتين روابط الحياة الداخلية. وتروي لي بيرنا: «يقودكِ الظلام المستمر إلى رواية الحكايات. وفي الصيف، هناك نور شبه متواصل فيتصرّف الناس في شكل مختلف. يصعُب النوم أولًا، ولكن هذه الفترة تشحذ المخيّلة.» وتحاك الأفكار التي تدور حول «ثيتا ريداست» (كل شيء على ما يرام) في شكل حكايات يرويها الإيسلنديون لأنفسهم منذ آلاف السنين، وفي البلاد ثقافة أدبية غنية تعود إلى أيام الملاحم، وهي حكايات الفايكينغ عن بطولاتهم في وجه المِحن والشدائد. وهناك أيضًا حكايات خيالية عن الجنيات الصغيرة – أو «مخلوقات الظلام» – التي شكّلت جزءًا من التاريخ الإيسلندي منذ أن وطئ الفايكينغ الجزيرة في 1000 ميلادية. واليوم، 54 في المئة من الإيسلنديين يعتقدون بوجود الجنيات و90 في المئة «يتقبّلون الفكرة»، وفقًا لمدير مدرسة إيلف (الجني الصغير)، ماغنوس سكارفدنسون (الذي، أكاد أجزم، أنه منحاز). والحكايات التي يرويها الإيسلنديون لأطفالهم تساعد أيضًا على تعزيز عقلية «ثيتا ريداست». فبدلًا من سانتا كلوز في فترة كريسمس، يحظى الأطفال الإيسلنديين بقصص «شباب يول» – وهم 13 من أنصاف الترول يتميزون بأسماء مثل «خابط الباب» و«شامم العَتَبة» و«بصّاص النوافذ»... الذين يُفترض بهم زيارة الأطفال قبيل كريسمس وتنفيذ المقالب. فأقول لبيرنا وسيغي أن الأمر يبدو مخيفًا فتجيبني بيرنا أن هذا لا يُعَدّ شيئًا: «يوجد أيضًا «هر كريسمس»، وهذا يأكل الأطفال الذين لا يحصلون على ثياب جديدة.» آه هذا كثير... «نعم، يبدو الأمر قاسيًا جدًا الآن، لكني أعتقد أن هذه القصة كانت تروى لتشجيع الأهل على حياكة ولو جورب...» وغني عن القول إن الإيسلنديين يكترثون أيضًا لجانبهم





المظلم. فلا تحلية في قصص الأطفال عندهم، كما يحصل في أعمال ديزني.

أمر آخر يساعد إيسلندا على تبوّء مراتب عالية في قوائم السعادة هو أن الإيسلنديين قـرّاء نهمون. وأظهرت مسوحات للدماغ أننا عندما نقرأ، إنما نتمرّن ذهنيًا على نشاطات القصة ومشاهدها وأصواتها، ونحفّز مساراتنا العصبية. وثبت أن الاستغراق في كتاب يحسّن التعاطف وحتى مستويات الرفاه. وثمة عبارة عامية في إيسلندا تقول «من دون كتاب الإنسان أعمى». ويشرح سيغي: «لأن الكتب تحتل مكانة خاصة في قلوبنا - ولا يمكنك أن تغالي في أهمية الكتب في إيسلندا.» وثمة تقليد لتبادل الكتب عشية عيد الميلاد ويحصل «فيضان كتب كريسمس»، عندما تباع غالبية الكتب بين شهر أيلول (سبتمبر) وكانون الأول (ديسمبر) تحضيرًا لهدايا العيد. ويحصل كل منزل على كاتالوج مجاني للإصدارات الجديدة، وكاد يسيل الدمع من عيني سيغي وهو يتذكّر كيف كان يمحّص الكاتالوج وهو طفل، ويحوّط بالقلم حول مختاراته (تمامًا كان يفعل الأطفال البريطانيين في الثمانينات مع كاتالوج أرغوس). ونتيجة لشغف البلد في العالم المكتوب، بات لديه كتّاب وكتب منشورة ومقروءة، لكل فرد، أكثر من أي مكان في العالم. ووفقًا لمقال لهيئة الإذاعة البريطانية، فإن إيسلندي من عشرة ينشر كتابًا في حياته، وهناك طُرفة شائعة تقول إنهم سيقيمون، ذات يوم، تمثال في ريكيافيك على شرف الإيسلندي الوحيد الذي لم يؤلّف كتابًا.

وهذا مثال آخر عن «ثيتا ريداست». وتشرح بيرنا: «لا نرى أي عوائق تمنعنا من تحقيق شيء نريد تحقيقه.» فإذا أردت أن تؤلف كتابًا أو تشارك في مارثون، أفعل ذلك فحسب. إنها «ثيتا ريداست»: كل الأمور ستصطلح. وتقول بيرنا: «أعتقد أن هذه الثقة بالنفس لها علاقة بكوننا فايكينغ في الأصل. فنحن المردة الذين فررنا من قارة أوروبا وجعلنا من هذا المكان الوعر القاسي موطننا. ولهذا السبب نعتبر أنفسنا مميزين. وأعتقد أني جديرة بالعظمة لأني إيسلندية. نعرف أننا قادرون على الإنجاز وتربينا على هذا المنوال في التفكير - ونمتلك شعلةً تحملنا على المضي قدمًا.» لم أرد أن أكون إيسلندية بهذا القدر في حياتي.

وتضيف بيرنا: «وهذه الثقة بالنفس أثمرت. خذي فريق كرة القدم، كيف نشأ؟ وتضحك. لا أعرف الكثير عن كرة القدم ولكني أدرك، بمعرفتي المتواضعة، أن الفريق الإيسلندي «لا بأس به». «أو متعدد القدرات»، يضيف سيغي، «ثلاث من النساء الأربع الأكثر لياقة بدنية في العالم هن من إيسلندا. هذا جنون!»

وهو ليس على خطأ. وأنصح بمتابعة كارين تانيا دافيشدوتير وآني ثوريسدوتير وإيلموذور على إنستاغرام لاستلهام معنى «القلب المشتعل». وهذا ما يمتلكه كل الإيسلنديين على ما يبدو - شعلة في قلوبهم لا تقوى على إخمادها درجات الحرارة المتدنية أو العواصف الثلجية. وتقول بيرنا: «نحن أشداء ونتحلى بالصلابة ولدينا موقف «ثيتا ديراست» من الحياة - ولذا، نستطيع فعل أي شيء!»



كيف تطوّر عقلية «ثيتا ديراست»

1

فكّر بإيجابية. إذا كان الإيسلنديون يستطيعون البقاء متفائلين وهم يعيشون داخل ثلاجة معظم أيام السنة، فلا بد أنك تستطيع ذلك.

2

كن مبدعًا - اعمل بما لديك وتقبّل بقناعة وطواعية ليالي الشتاء الطويلة.

3

إذا كان العالم الخارجي متوحشًا وقاسيًا اعمل على صقل حياتك الداخلية. اقرأ كتابًا - أو افعل كما يفعل الإيسلندي وألّف واحدًا.

4

كن قويًا كالفايكينغ. تمرّن، شد عضلاتك، وعند الحاجة، تناول زيت السمك. يقسم الإيسلنديون على فوائده في تعزيز المزاج والصحة في شكل عام. ويمكن تناوله بالحبّة أو سائلًا بالملعقة، ولك الخيار. ويخبرني سيغي عن قول بالإيسلندية مفاده أنك «لن تكون رجلًا بين الرجال ما لم تتناوله مباشرة من القارورة». وتحذّر بيرنا: «ولكن، ابتلعه قبل الأكل لتفادي التجشوء بطعم السمك.» من هنا تنطلق ثورة ذوي الشعر البرّاق من سلالة الفايكينغ.

الارتجال الخلّاق

كلمة «جوغاد»، Jugaad، (تُلفظ جوغارد)، اسم أو فعل، هي عبارة عامية باللغة الهندية، كانت تعني ابتكارًا مقتصِدًا بسيطًا، أو «حيلة»، أو سلوكًا والتزامًا لتحقيق الأشياء - بأي طريقة. ثم حدث أن جُمعت شاحنات من قطع سيارات عسكرية قديمة مرمية منذ الخمسينات، فأصبحت «جوغاد» تمثل العبقرية الارتجالية وسعة الحيلة. وهي فلسفة هندية بامتياز لصنع أفضل ما يكون مما يتوفّر لديك.

الهند

صديقتي فاطمة كبرت في بيت متواضع خارج مومباي مع شقيقين صغيرين ووالديها، وجدّيها، وعمتها وعمها وولدي عم. «كنا احد عشر شخصًا نعيش تحت سقف واحد، وعلى رغم أن هذه العيشة جلبت لنا فرحًا كبيرًا، كان علينا، في بيتنا الضيق، أن نلجأ إلى «جوغاد» (الارتجال).» والتساهل والتسامح كانا من الدروس المبكرة ولكن كان شبه مستحيل الانفراد في حيّز خاص وفاطمة لم تحظَ أبدًا بغرفة لنفسها. وتقول: «ليلًا، أرتمي على الفراش في غرفة الجلوس، ولم أكن أنزعج، ولكني كنت أحتاج إلى جدار.» جدار؟ فتضيف: «أعلّق عليه ملصقاتي وأشيائي. ففي الثمانينات، تعرفين...» وأنا أعرف ذلك لأن الملصقات كانت كل شيء في حياتي حتى 1988. ثم تروي لي بفرح كبير: «لم يكن مسموحًا بأن أعلّق شيئًا في غرفة الجلوس حفاظًا على نظافة المنزل وترتيبه أمام الضيوف، فلجأت أمي إلى «الارتجال» - وخصصت لي خزانة خارجُها يبقى نظيفًا وأنيقًا ولكن عندما تفتحين أبوابها تظهر مساحتي الخاصة. وزوج فاطمة أيضًا هاوي «ارتجال». ترعرع في ريف غووان حيث لا توجد متاجر ألعاب «فعمد إلى صنع ألعابه من أشياء يعثر عليها في الغابة». صنع ألعابه الخاصة؟ ورحت أستعيد إحراج أبني من ثروة الليغو التي لديه. «بالطبع: هذا «جوغاد».»

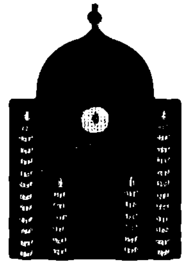
وهذه المسألة عادية وشائعة. أحد معارفي، هو سيد من تشيناي، كان يصنع مضارب للكريكيت من أغصان شجر جوز الهند. ويخبرني: «كنا أيضًا نسخّن الخبز ونقلي البيض بالمكواة.» وكان ينجح في ذلك، لكن الفوضى كانت تعمّ المكان بالتأكيد. «ثم عازدنا الكرّة، وأجرينا تحسينات بوضع صحن معدني فوق المكواة. ونجحت العملية كالسحر.»

و«جـوغـاد» - أو الـروح الهندية للارتجال والعبقرية وسعة الحيلة - تعني استنباط حل سريع وبذل كل ما في وسعك لتحقيق هدفك. وتقول فاطمة: «قد لا تكون النتيجة مثالية ولكنها عملية. لكأنكِ تستلهمين الأشباح المترهّلة للمستشارين الإداريين في السبعينات، دهاة الحلول المبتكرة.» وهي طريقة عيش في الهند. وفاطمة استقّلت طائرة

لمغادرة الهند للمرة الأولى في 2014. وهي تعيش حاليًا قرب منزلي ونقصد دروس «الرقص الحر» معًا، وهو نشاط تتقنه جيّدًا (لقدرتها على «الارتجال»)، بينما تراني أتخبط صعودًا ونزولًا مثل سرطان مرعوب (لأني بريطانية). إلّا أن موطنها الجديد الذي تراقب منه ديارها الأصلية، من مسافة 6616 كلم، فجّر لديها إدراكًا عميقًا ودقيقًا. وتروي لي كم كانت مثيرة مراقبة الطريقة التي يتطلع بها العالم الغربي إلى الشرق لناحية الروحانية وفكرة أن الحياة تتجاوز الأشياء المادية. «وهذا على رغم أن الجميع في الغرب لم يشبع من الماديات وأن الكثير من الهنود ليس لديهم الماديات للعيش.» ولكنها أقرّت أيضًا بأن مقاربة الحياة بـ «الارتجال» التي توسّلتها في الماضي كعادة، عادت عليه بالنفع. فـ «جوغاد» تتعلّق بإنجاز الاشياء مهما كان، بدلًا من انتظار الأوضاع والظروف المثالية – وقد أثبت الهنود أنهم بارعون في استغلال العبقرية اليومية ومقاربة الأمور بطريقة عملية.» وبكلمات أخرى: تنفيذ المهمات وإنجازها.

وتقول فاطمة: «إذًا، عندما أقول لزملائي في العمل إني «سأرتجل»، يعني أني «سأبتكر حلًّا».» وتقضي «جوغاد» بأن تبذل كل جهدك لضمان نتيجة إيجابية. «ولكن أذا جرت الأمور بما لا تشتهين أو عاكست توقعاتنا، فإننا لا نحرد: نعيد المحاولة بطرق أخرى. ولا وقت لدينا للجلوس والاكتئاب فالإكتئاب ترف. فتتنتقلين إلى الخطة ب.» بوجود 1.3 بليون نسمة في الهند، تستعر المنافسة على الموارد ما يرتّب استغلال أي فرصة إلى أقصى حد، من خلال «الارتجال». وتروي لي فاطمة عن عربات «ريكاشة» التي كانت تستقلها للذهاب إلى مدرسة الصلاة في بلدتها، حيث كان السائقون يرتجلون مقعدًا إضافيًا طمعًا بإجرة إضافية. «وكان يصنعون بأيديهم ما يشبه الحافة بجانب السائق، أو يثبّتون لوحًا خشبيًا صغيرًا أمام مقعد الركّاب المعتاد، ثم يحشرون فوقه 3 أطفال صغار فتصبح العربة «باص مدرسة».» والمشهد يثير هلع المراقبين الأجانب. «وتقول: «ولكنه أمر مسموح في الهند، فالراكب يصل إلى وجهته والسائق يكسب مبلغًا إضافيًا.»

ولا تحتاج دائمًا إلى مزيد من الموارد: يمكنك الابتكار بوجود قيود وتحقيق شيء تحتاجه في الحين. «فعلى سبيل المثال، لا أصاب بالهلع في حياتي الخاصة أو العمل،» تقول فاطمة «لأني أجد طريقة دائمًا.» وهناك ثقة في أنها طريقة



مجدية، و«جوغاد» تُعَدّ علاجًا ناجعًا من البلاء المتأصل في النساء من «متلازمة المنتحِل». ولا يسعني إلّا التفكير في أن كل مكان عمل يحتاج إلى فاطمته، وبالفعل، «جوغاد» هي مقاربة يهلل لها جهابذة الإدارة في السنوات الأخيرة. ويزعم باحثون في جامعة كامبريدج أم «جوغاد» لا تفيد الاقتصادات الناشئة فحسب، بل أيضًا تشكل وسيلة للخروج من الأزمات المالية للاقتصادات المتطوّرة التي تصبو إلى أن تصبح أفضل في المرونة والتفكير الإبداعي واستغلال موارد أقل. ولعلّ هذا أمر حسن، ولكنه ينطوي على مخاطر، أيضًا، من محاولات تجميل جذور المبدأ نفسه. فكما تقول فاطمة: «هنود كثيرون يعيشون على مبدأ «جوغاد» لأن ليس لديهم خيار آخر.»

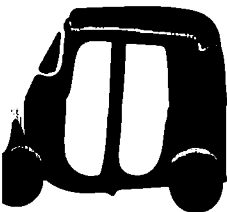
وفقًا للطبيب النفسي الأميركي الراحل، أبراهام ماسلو، توجد خمس درجات من الحاجات البشرية، ويجب تلبية كل منها قبل ان تكترث لأمور أخرى. وتبدأ تلك الحاجات بالأساسيات (الطعام والماء والنوم، إلخ)، يليها «الأمان» (سلامة الجسد، والصحة والعمل). وينبغي لك تلبيتهما قبل انتقالك إلى «الانتماء» (الصداقة والحميمية)، ثم الرابعة «احترام الذات»، وأخيرًا إلى ما يسمى «تحقيق الذات» – وهي الدرجة الأعلى التي نصبو إليها في الحياة: أن يدرك كل منّا «من هو؟ وماذا يكون؟». ولكن في الهند، هذا المثلث مقلوب رأسًا على عقب.

وتقول فاطمة: «الروحانية مهمة جدًا وتحقيق الذات أمر مألوف في الهند، ولكن كثيرين يكافحون لتأمين حاجاتهم الأساسية.» ولعلّ أفضل الأشياء في الحياة تكون مجانية، غير أن دراسات من جامعة برينستون تبيّن أن المال يمكن أن يشتري لنا السعادة إلى حد ما. ونقطة الامتلاء أو الارتواء هذه تختلف بين الدول والدراسات (حوالى 75 الف دولار – 95 ألف دولار في الولايات المتحدة)، ولعلّ هذه المبالغ تضمن أمانًا ماليًا كافيًا للاهتمام بحاجاتنا الأساسية وتدعنا نشعر باليسر في شكل مريح. ومع أخد المتغيرات الجغرافية في الحسبان، يبتعد متوسط الدخل في الهند كثيرًا عن أن يكون «مريحًا». وإذا اعتللتَ في الهند، تتوقّف نوعية المستشفى الذي تقصده والعناية التي تحصل عليها على المال الذي في حوزتك. وبهذا المعنى، يكون المال متناسبًا مباشرةً مع السعادة. وهنا بيت القصيد.

«الهنود لا يتوسّلون «جوغاد» (الارتجال) لأنها تجعلهم أكثر أبداعًا - هم يفعلون ذلك لافتقارهم إلى الفرص»، يقول بارمش شاهاني، وهو زميل مؤلف ومدير المختبر الثقافي غودريج في الهند: «إننا ننجز بالقليل، ونتدبّر أمورنا، لكننا لا نعتبر ذلك كإشارة إلى سعة الحيلة في الهند - فالناس يستفيدون من عقلية «جوغاد» للبقاء على قيد الحياة.» والصلابة والجَلَد هما شرطان مسبقان لأداء الواجب، وخلال البحث في كتاب صدر في 2008، عنوانه «بومباي المثلية: العولمة، الحب والانتماء في الهند المعاصرِة»، اكتشف بارمش إلى أي مدى تشكل «جوغاد» حاجة لمجتمع المثليين: «أعدنا في شكل خلّاق تصوّر معنى العلاقة المثلية.» حيث يعيش أصحاب العلاقة في الخفاء مع أسَرهم ويتلاقون في نهايات الأسبوع. ويضيف: «وذلك لسببين (أ) لا تزال المثلية مخالفة للقانون و(ب) لا يتقبّلها المجتمع في بعض الأماكن.» ويصف بارمش هذه المقاربة بـ «الارتجال الخلّاق للعلاقة» لتبيان الجَلَد والصلابة في مجتمع المثليين في الهند. ويقول: «كان هذا منذ عشر سنوات خلت، ولم يتغيّر شيئًا. ولا أريد أن أعيد تصوّر علاقتي في شكل خلّاق.» إنها طريقة عيش متعبة جدًا لكن كثيرين لا يتحمّلون البديل - وهو الامتناع عن رؤية أسرهم أو الشخص الذين يحبون.

الفقر منتشر على نطاق واسع وهناك 270 مليون هندي لا يمتلكون ما يكفي لتأمين حاجاتهم الأساسية، وفقًا لبيانات البنك الدولي. ويقول بارمش: «تأتينا كل حكومة جديدة بوعود من دون تأمين الاستثمارات، ولذا «جوغاد» ليس خيارًا لكثيرين في الهند.» ويُتسحسن ممارسة «جوغاد» في وضع مستقر وليس من عَوَز. «فإذا وُجد الطعام على المائدة ولا أحد يهددكِ برميكِ خارجًا لأنك تحبين من تحبين، عندها تكون «جوغاد» أمر حسن»، يقول بارمش. ففي أماكن تلبّى فيها حاجاتك الأساسية، تساعدك «جوغاد» على الطيران.

وتوافق فاطمة: «إذا وفّرتِ الاساسيات، تساعدكِ «جوعاد» على بلوغ قمّة مثلث ماسلو. لكن عليكِ تأمين الاساسيات.» ومن سخرية القدر القاسية أن المبدأ الهندي لـ «جوغاد»، كفلسفة لحياة سعيدة وناجحة، يكون أكثر فاعلية خارج الهند. وعلينا جميعًا أن نشعر بالذنب حيال هذا الأمر. ولكن يمكننا أيضًا الاستمرار في المحاولة. ولكي



تجعل العالم مكانًا أفضل، كن صلبًا وامضِ في الاستمرار، على طريقة «جوغاد». قد لا تصطلح الأمور في الشكل المثالي المنشود، ولكن، مثلما حافظ مبدأ «الأم الجديرة كفايةً» على سلامة عقل نصف البشرية، يمكن توقّع الشيء نفسه من اتخاذ «موقف مؤاتٍ كفايةً» من الحياة - فنستفيد مما لدينا إلى أقصى حد وفي شكل خلّاق. ولذا، افعل ما في وسعك؛ كن خلّاقًا؛ تجاوز المعايير السائدة؛ ولا تكتفِ بالتفكير من «خارج» العلبة - ابذل اقصى جهدك. فمن يحتاج إلى علب، في أي حال؟



كيف تستفيد من «جوغاد»

1

ابتكر ضمن القيود المفروضة عليك. ليس لديك غرفة خاصة بك أو جدار؟ استحصل على ما يعادل «الخزانة» لتلبي حاجتك إلى حين.

2

افعل المزيد بالقليل. إذا أعطتك الحياة غصنًا من شجرة جوز الهند، اصنع منها مضربًا للكريكيت.

3

كن مرنًا وفكّر في شكل خلّاق. هل تريد سندويتش من البيض المقلي؟ ارتجل لوح تسخين مجازيًا واصنع طعامك.

4

لا تتفق الأمور مع الخطة أ؟ جرّب الخطة ب. لا تكتئب. لا تحرد. أحد أفضل الدروس لحياة سعيدة يمكن لأي منّا أن يتمنى لو يحفظه.

5

تخيّل ما الذي يحصل لو قلتَ «نعم» أكثر. لا تعرف أن تفعل شيئًا؟ أحسب أنك تعرف أحدًا يعرف. تجاهل متلازمة المنتحِل، واطرد الخوف، وافعل الشيء في أي حال.

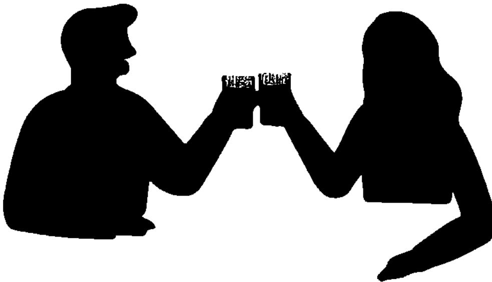
الوقت الطيّب

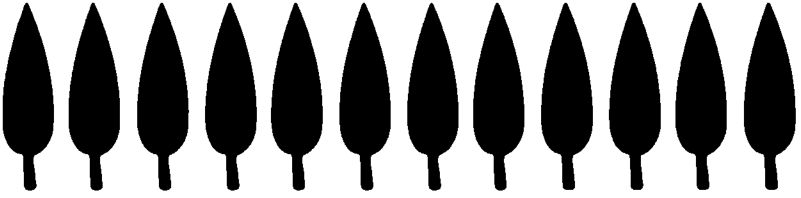
كلمة «كريك»، Craic، اسم، اشتُقّ من عبارة crak (أي شق) بالإنكليزية الوسطى، استخدمه في اسكوتلندا في القرن الثامن عشر [الشاعر] روبرت برنز ليعني بها «محادثة» أو «أنباء». ووصلت الكلمة إلى إنكلترا في القرن التاسع عشر حيث ارتبطت بالنميمة والأقاويل، قبل أن تصل إلى شمال إيرلندا في منتصف القرن العشرين. وأدخِلت إلى اللغة الإيرلندية محرّفة بلفظة من اللغة الغيلية [السلتية]، هي craic، ولكنها لم تلقَ رواجًا حتى السبعينات، عندما أعتمدها المضيف شون بان بريثناك في برنامجه التلفزيوني وأطلقها في تعليقه الشهير «هيّا إلى الموسيقى والكلام والـ «كريك»!» ومذذاك، تعددت استعمالات هذه العبارة لتشمل كل المعاني التي وردت أعلاه، إضافة إلى «المرح العام». ومن الاستعمالات الأخرى: What's the craic? (ماذا يحدث في حياتك؟)، It was good craic (كان وقتًا ممتعًا) وThe craic was mighty (ليلة مجنونة).

إيرلندا

كلب صغير يدعى ديني (اختصار دنيس...) يقعد على كرسي مرتفع في الحانة، في كاونتي ويكلو، ويبدو مستمتعًا بنفسه. يلاطفه الندامى في إحدى أمسيات مطلع الأسبوع. وقد اصطحبته صديقتي نيام في نزهة ثم دلفت إلى الحانة لتناول كأس. وهي الآن تقف وسط 25 من أبناء البلدة يغنّون أغنية «يوم آخر» من مسرحية «البؤساء». والدموع تسيل من مُقل الحاضرين. إنه «كريك» (الوقت الطيّب). ونيام فنانة ومهندسة ديكور، أصلها من دبلن، وهي مراقبة حاذقة للعالم من حولها، وبالتالي، هي أفضل دليل لسبر أغوار الكلمة التي أعجز عن لفظها حتى بلهجتي المعتادة (أقول لها: «لم ألفظها جيدًا!» فتوافق: «صحيح»). أطلب منها أن تلفظها. فتقول: ««كريك» قد تكون عبارة جديدة نسبيًا في إيرلندا، ولطالما كانت موجودة ولكن باسم آخر.» قبل السبعينات، أعطيت معنى «أن تكون إيرلنديًا» لكن هذه ثقيلة على السمع. وهكذا، حلّت «كريك» بين المفردات اليومية. وبما أن إيرلندا تتفوق على بريطانيا في مسوحات السعادة، يُفترض بنا، وبحق، أن نتعلّم شيئًا من جزيرة الزمرّد [أي إيرلندا].

«في مضمونها، تتعلّق «كريك» بسرد القصص،» تقول نيام، «سواءً أكان ذلك عبر المحادثة أو الأغنية أو الشعر، فـ «كريك» هي مشاركة التجارب.» وهي منتشرة في كل مكان. في الليالي خلف الحانات، حيث كل شخص يود رواية قصة يُمنح 15 دقيقة للتعبير أمام جمع من الساهرين، كما لو أنه على خشبة مسرح، وفي لقاءات خاصة في منازل يتحلّق فيها الحضور حول المدفأة. وتضيف نيام: «قد تكون القصص جديدة – كالنمائم أو أخبار اليوم – أو قديمة. وهناك قصص أعرفها عن ظهر قلب ولكني لم أقرأها بنفسي، مثل «أولاد لير»، وفيها، تحوّل





زوجة الأب أبناءها إلى بجع، أو تلك القصة التي سمّيتُ صديقتي على اسم بطلتها - «نيام وأرض الشباب الدائم».» وفيها، تقع البطلة، سميّتها، في غرام محارب من البر وتعيده إلى إيرلندا. وتكمل نيام: «ثم يدب فيه الحنين إلى دياره،» كما لو أن كل ما يفعله المحاربون هو الذهاب والإياب. «ومن ثم تعيره حصانًا سحريًا للذهاب إلى بلاده وتحذّره من مغبّة أن يلامس الأرض. سار كل شيء على ما يرام حتى رأى رجلًا يحاول زحزحة صخرة فتوقف للمساعدة وفي الحال وقع أرضًا، كما هو متوقَّع.» وبلغ عمر الفارس سيء الحظ 300 سنة ولم يعُدْ أبدًا ليرى حبيبته. القصة كئيبة بالتأكيد ولكنها كافية لتثير إعجاب الأجيال الصاعدة، وتلك المهارات في سرد القصص تساهم في تعزيز مرتبة إيرلندا المثيرة للحسد ضمن رابطة الدول السعيدة. وقد وجد علماء النفس في جامعة أوكسفورد أن الاستماع إلى القصص المروّعة عن البؤس والحزن قد تساعد في تمتين اللُحمة بين أفراد المجموعة، وفي فرز هرمونات الأندورفين المسكِّنة فيما يكون جسدنا يستعد لدرء «الألم» المتخيّل في الحياة الواقعية. وعليه، فإن الفزع أو مشاركة الحكايات الحزينة مع مجموعة، قد يجعلنا، بما لا نتوقّعه، أكثر سعادة.

«وظلت تروى قصص كهذه باستمرار قرب المدفأة،» تقول نيام. ومن هذا الإرث، أتى بعض من أعظم الرواة في التاريخ. وتقول نيام: «إذا فكّرتِ في عدد الكتّاب والمغنين الذين ظهروا في بلد يَعُدُّ 4.7 ملايين نسمة، مثل جايمس جويس، جورج برنارد شو - وحتى شاين ماكغووان [وهي أبنة عم نيام من الجيل الثاني] تُعَدّ شاعرة رائعة. وهذا النَفَس الإبداعي يسري في العروق وهو أمر تشجَّع عليه الأجيال في إيرلندا. وفي طفولتي، كنت أمسك بكيس التشيبس وقارورة عصير مع قشة وأستمع إلى جدّي وجدتي يرويان القصص أو يغنيان الأغاني في الحانة.» أيْ نعم: في الحانة.



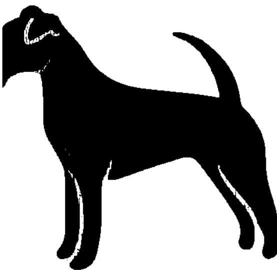
أصبحت إيرلندا مرادفًا للحانات في العالم وسوف يُسَرّ الشُرّاب في المناسبات متى علموا أن نزهة إلى حانة المَحلّة قد تساهم أيضًا في الرفاه. ووجد باحثون من معهد لندن للاقتصاد أن مستويات السعادة ارتفعت نحو 11 في المئة عندما أقدم أفراد مجموعة الاختبار من متطوعين إيثاريين على شرب الكحول في بيئة اجتماعية. والإيرلنديون هم من الأوائل الذين اعتمدوا فكرة المُنادَمة كجزء من «كريك» منذ أكثر من ألف سنة، وأقدم حانة في إيرلندا يرجَّح أنها تعود إلى القرن العاشر في أثلون، ويسميث كاونتي. وحتى في أيام «حركة الامتناع عن الكحول» في القرن التاسع عشر، كانت الحانات غير الشرعية تقدّم ما يسمى «بويتين»، poitin، وهو شراب بطاطس مقطّر يحتوي على نسبة كحول مرتفعة جدًا بين 40 و90 في المئة (ولمعلوماتك، احتل هذا الشراب المرتبة الرابعة في مجلة «تايم» عن فئة «أكثر 10 شرابات إفراطًا في نسبة الكحول»). وتقول نيام: «لكن الإيرلنديين يكرهون ربطهم بالشرب وموسوعة غينيس، فضلًا عن أن الإنكليز يشربون أكثر.» ونحن الإثنتين كنا نستمتع بالشرب في آخر ساعات النهار عندما كنا نعمل معًا في ريتشموند خلال السنوات الأولى للألفية الثانية، ولذا، كاشفتها بلطف أن الزمن تغيّر وأن أيام جموحنا إلى تناول غداء عامر أصبحت من الماضي.» وللحظة وجيزة، رحنا نرثي تلك الأيام. ثم أصرّت: ««كريك» لها علاقة بالقصص وسردها أكثر مما هي حالة سكر.» مفهوم.

هذا لا يعني أن الإيرلنديين لا يختلسون، حسب مزاجهم، لحظات الشرب الثقيل، والاستمتاع بفرقة الرقص النقري «ريفر دانس» وبدندنة المغني دانيال أودونل، تعبيرًا عن نظرتهم إلى «كريك» التي باتت كليشيهًا شائعًا في العالم. وتقول نيام: «في غالواي أو كاونتي كيري، يفعلون ذلك لإثارة السيّاح، ولكن، في المدن والبلدات الصغيرة عمومًا يستمتعون حقًّا بسرد القصص وغناء الأغاني.» وتطفّلت التكنولوجيا الحديثة قليلًا على أجواء الزمن الماضي، عندما شاع استخدام التلفزيونات في الحانات للترفيه. وتكشف نيام: «عادةً، تُعرض البرامج الرياضية أو برنامج «الحلقة الأضعف»، وهو ما يثير جنوني. ولكن إذا كنتِ

تستمتعين بوقت مميز - في الغناء أو سرد القصص - فقد يخفضون الصوت من أجلكِ. وهذا أكبر دليل على الاحترام في إيرلندا.»

وهو ما حصل لنيام قبل أسبوع على محادثتنا. وتروي: «كان ثمة أشخاص يعزفون الموسيقى في حانة وكان الساهرون أربعة فقط. فتطوّع زوجي، نصفي الثاني، وطلب مني أن أغني لهم شيئًا. فقبلت. فهذا واجب عليكِ إذا كنتِ تجيدين الغناء - هكذا تربينا، تغنين إذا طُلب منك ذلك. ثم انضم إلينا آخرون وبقينا نغني أغاني شعبية إيرلندية أبياتها لا تنتهي. وأعني أنها لا تنتهي حقًّا لأنكِ إذا كنت تجهلين أغنية ما في البداية ستجدين نفسك تغنينها بعد البيت السابع عشر.» وهكذا، بقيت نيام وأصحابها الجدد يصدحون حتى الثالثة فجرًا. ولا يتوقّف الغناء إلّا عندما يصرخ أحدهم «كفى!» فينفضّ الجمع وكل يذهب إلى منزله. وتقول: «كان هذا قمة في «كريك» (وقت طيب) عفوي ومميز ومحصور - والكل مرحّب به وهو لا يقتصر على قصص أو أغانٍ إيرلندية (تذكّري أغنية «البؤساء»). وفي أفضل أحواله، «كريك»... شيء رائع. يأسرك وتشعرين بأنك محظية لمشاركتك اللحظة.» وهو ما يبدو وصفة شهية للسعادة.

وتقول نيام: «نحن الإيرلنديين نُحسِن إيجاد طرق لنكون سعداء.» تعمل نيام في ترميم الأثاث والمفروشات القديمة، فإذا كشطت أسطح كراسٍ وخزائن من القرن الماضي، غالبًا ما تجد ألوانًا كثيرة تحت الأسطح الظاهرة. «تحت لون البيج أو الرمادي أو الأبيض، يظهر لون أصفر فاقع أو أخضر عشبي أو أرزق كهربائي. وأجد أن لهذا الأمر دلالات كثيرة على العقلية الإيرلندية - فقد مرت علينا أوقات عصيبة وعانينا اضطهادًا رهيبًا، إلّا أننا وجدنا طريقة لكي نبقى إيجابيين.» وخلّفت هذه المعاناة شعورًا بالعرفان لكل ما هو جيد واستعدادًا للاحتفال حتى بالأشياء اليومية... مثل التقليد الإيرلندي الفريد في الاحتفال بـ «كريسمس النساء» في 6 كانون الثاني (يناير). ويطبع هذا التاريخ نهاية فترة الأعياد في معظم الثقافات المسيحية، ولكنه في إيرلندا هو يوم مميز تستريح فيه النساء من العناء الذي تكبّدنه خلال فترة العطلة. «أمر مجحف أن تشقى النساء طوال اثني عشر يومًا،» تقول نيام، «ولكن القرار يعود لهن. فالتي يطفح



كيلها من تقشير البطاطس يمكنها أن تقول «كفى» وتستريح.» أساسًا، 6 يناير يعني اليوم العالمي لـ «كريك» النساء. فأهلًا وسهلًا بالعالم كله.

«قد نكتئب في إيرلندا ولكننا نبقى سعداء،» تقول نيام. «أقصد أننا عشنا 400 سنة من الهراء، بين المجاعة وكرومويل، ولذا، تريننا نتدبر أنفسنا ببراعة في ظل ظروف الاضطهاد والمعاملة السيئة. ولكننا أيضًا أمة مستقلة. وعانينا ركودًا اقتصاديًا قاسيًا ولكننا نفذنا منه إلى الجهة الأخرى ونعلم حقًا كيف نستمتع بأنفسنا. مرت علينا مصاعب كثيرة لكننا لا نزال نبتسم. وهذا بحد ذاته «كريك».»



كيف تختبر «كريك»

1

اروِ قصتك واصغِ إلى القصص التي يرويها الآخرون. تجلس قرب غريب في حفلة عرس أو عشاء؟ وثّق علاقتك به. وابحث عمّا يجعله يستجيب ويتفاعل.

2

شاهد فيلمًا نفسيًا مثيرًا، شاهد مسرحية رعب، أو شارك حكايات عن البؤس مع أصدقاء لتمتين العلاقة، افرز هرمون الأندورفين وكن أكثر سعادة.

3

كن عفويًا واسترسل في مجريات الأمسية. تلك الليالي المميزة التي لا تُنسى تكون مرتَجلة من دون تخطيط ولا تأتي مع حظر تجوّل.

غنِّ من كل قلبك. حتى الثالثة فجرًا. إذا استطعت. ولا تكترث للقيام باكرًا في الصباح واهتمّ أكثر بعيش حياتك، الآن. فضّل صرف وقتك مع أناس على عيش حياة محكومة منظّمة ويومية موقّعة [ذكّر نفسك بذلك دائمًا...].

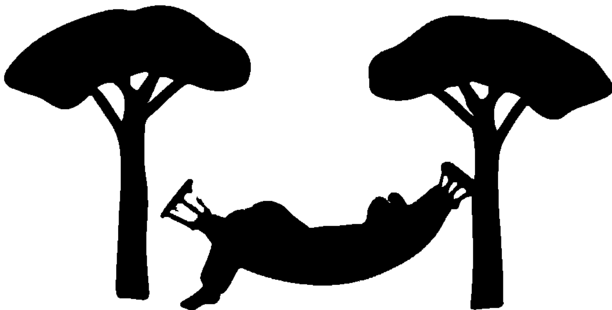
حلاوة الخمول

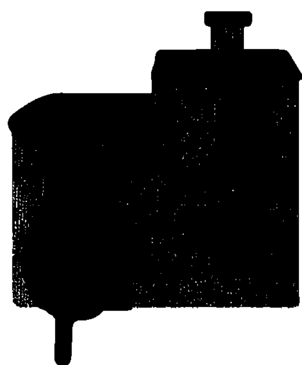
جُملة «دولتشي فار نيينتي»، Dolce far niente، أي «حلاوة الخمول» – من اللاتينية dulcis وتعني «حلو»؛ وfacere وتعني «فَعَل»، وnec entem وتعني حرفيًّا «لا وجود» (لا شيء). ويصعب تحديد أول استخدام لها (لم يحفَل اللغويون اللاهون لتدوينها). وظهرت العبارة مطبوعةً في مذكرات كازانوفا، المغامر الإيطالي من القرن الثامن عشر. ويُعتقد أنه استخدمها عندما تعب من مغامراته الشهوانية والجغرافية وأراد أن يستريح. واليوم، تُعَدّ العبارة مفهومًا عزيزًا نادرًا ما تقال بصوت عالٍ ولكنها أحيانًا تُرفق بهاشتاغ مع صور لإطاليين متمدّدين على أراجيح من قماش. ولو كازانوفا حي لكان #فخورًا.

إيطاليا

انسَ الممثلة أنيتا أيكبرغ وهي تختال في مياه نافورة تريفي فجرًا في فيلم «دولتشي فيتا» (الحياة حلوة): فكِّر أكثر بفيليني (المخرج) مستلقيًا هامدًا على أرجوحة قماش بعد حفلة الانتهاء من تصوير الفيلم (ربما). أو تلك الذاكرة الغامضة الإحساس للجلوس في الظل في يوم صيفي بعيد، قبل أن تنهمك في العمل والعائلة وعجلة «الحياة» الدوّارة. «حلاوة الخمول» هي احتفال ينعش الروح بفعل لا شي - وهي أمر مرفوض في أجزاء كثيرة من العالم حيث تقليعة «الانشغال» سائدة. حسنًا إذًا، لم تحطِّم إيطاليا أي رقم قياسي في السعادة خلال السنوات الماضية، لكن كليشيه الإيطالي اللامبالي بقي حاضرًا - ولسبب وجيه. فالإيطاليون لا يفعلون شيئًا مثل غيرهم في بقية الدول وامتلاك هذا الفن يتطلب أسلوبًا ومهارة - لأن في خفاياه ما لا تراه العين.

«تكاد تكون «حلاوة الخمول» فعل تحدٍ للإيطاليين،» يقول فارنشسكو دي كارلو، وهو ممثل ولد وترعرع في روما. «عشنا في بلد يعيث فيه الفساد، لا نثق بالقانون أو الأنظمة أو المجتمع... حتى أننا لا نحب الحَكَم في مباراة كرة القدم. وكم نحب كرة القدم،» يقول، «فما الذي يمنعنا من الانسحاب أو التخلي؟ أو من اخذ قسك من الراحة متى استطعنا لكي نبقى سعداء؟ ونحن أيضًا بلد فتي نسبيًا وأعتقد أن للأمر دلالة.» ويضيف فرانشسكو: «حتى 1861 كانت تحكمنا دول أخرى، لذا، فنحن نشبه مراهقًا متمردًا!» للإيطاليين تاريخ طويل وشهير مع التشكيك برجال السلطة وازدرائهم بالسخرية - من الاستهزاء الدائم ببيرلوسكوني إلى الكوميديا ديلارتي وأعمال المسرحي داريو فو. وقد واجهت إيطاليا مشاكل،





بما يفوق قدرتها، في السنوات الماضية، وبدأ اقتصادها بالتعافي تدريجًا من أطول ركود منذ الحرب العالمية الثانية. وضربت الأزمة المالية الإيطاليين بقوة، ووجدت دراسة في 2013 أن معدل الفقر في إيطاليا تضاعف تقريبًا في السنوات الخمس التي سبقت الأزمة. والبطالة مرتفعة حتى بين الذين يعملون، وفرص العمل شحيحة. ويُعرب معظم الإيطاليين عن قلة إيمانهم بسياسييهم وتطابقت نتائج مسح حديث عن «إيستات» مع ما أدلى به فرانشسكو، إذ أظهر أن نحو 80 في المئة من الإيطاليين لا يثقون بمواطنيهم الرجال والنساء.

«لطالما كانت روما مدينة للسياسة والبرلمان والبابا والفساد،» يقول فرانشسكو. «لا نشعر بأن الدولة أو المجتمع يهتم بأمرنا، لماذا إذًا علينا أن نبالي بهم؟» ويخبرني أن كلمة «كيسينيفريغا»، chissenefrega، باتت تُسمع كثيرًا في إيطاليا – وهي عبارة تعني تقريبًا «لا يهم». ويوضّح: «بالطبع، لدينا مشاعر. وكم لدينا من المشاعر! ولدينا الحب والشغف والمافيا – لكأن التطرّف في كل شيء هو المعيار هنا. هل قدتِ سيارة في إيطاليا؟ حتى السيارات تتقاتل على الطرقات.» أجيبه أني لا زلت أذكر مشادة بين أربع سيارات في صقلية، في 2013. «إذاً تعرفين عمّا أتحدث! الفوضى منتشرة في كل مكان في إيطاليا، وبالتالي الشيء الوحيد الذي يمكنكِ التعويل عليه في الأصدقاء والعائلة،» يقول فرانشسكو، مضيفًا أن «السعادة موجود في الأشياء الصغيرة».

إنها مشاهدة العالم يمرّ بك أثناء تناول القهوة أو المثلجات. إنها الضحك على السيّاح. أو السياسيين. أو البابا. «أو على أي شيء حقًا،» يقول فرانشسكو. علينا أن نضحك وإلّا بكينا ولذلك الفكاهة وروح الدعابة مهمّة. وفي روما، بخاصة، كل شخص ممثل كوميدي. النادل الذي يقدّم لكِ القهوة يتوقّف أولًا ليرمي دعابة أو طُرفة أمام الجميع في المطعم. وما عليكِ سوى الانتظار.» ومع تكتكة الثواني، لا يجلس الطليان يطرقون بتوتر أصابعهم على الطاولة أو يحملقون في موبايلاتهم باستمرار، بل ينعمون بالاسترخاء في تلك اللحظات. وهذه هي «حلاوة الخمول».

«في بريطانيا، تبقين مهجوسة بجداول المواعيد، وكل شيء يسير حسب الوقت،» يقول فرانشسكو وهو يهز برأسه: « ويعمل الناس كثيرًا ثم يتوقفون ويصابون بالجنون، ويشربون لكي ينسوا أنفسهم.» أتحرك على الكرسي بشيء من الاستياء. «ولكننا في إيطاليا، نشرب لكي نستمتع بأنفسنا. ولا فرق كبيرًا بين أن نعمل أو أن لا نعمل ولا نقلق كثيرًا بشأن المستقبل - «لا يهم» - علينا أن ننعم بالحاضر.»

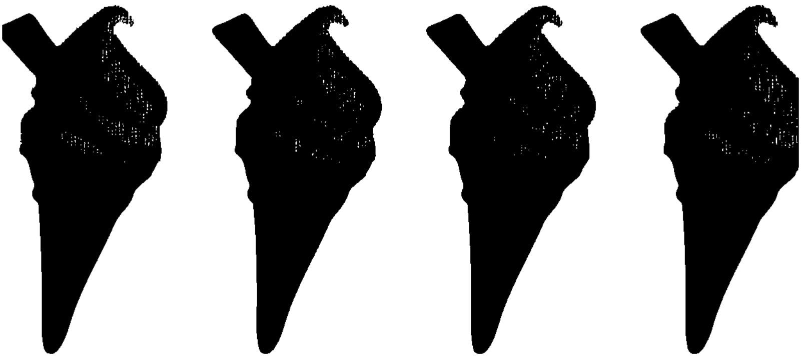
طريقة التفكير هذه ثورية في بساطتها. كثيرون منّا يبحثون عن الاسترخاء في السفر إلى أماكن غريبة، والشرب حتى النسيان، أو تكميم ضوضاء الحياة الحديثة بما تيسّر لنا. ولكن، ماذ لو سمحنا للفوضى بأن تغمرنا أو غرقنا فيها كما لو في مغطس ساخن؟ ماذا لو، بدلًا من تخصيص «حصتنا من المرح» كاملةً لإجازاتنا السنوية، وزّعناها على الدقائق والساعات والأيام طوال السنة وجربّنا «الاستمتاع بالحياة»؟ يبدو أن الإطاليين يفعلون ذلك. ومن الكلمات الأخرى ذات الدلالة «بينيكيلا»، pennichella، ومعناها قيلولة؛ و«ميريجياري»، meriggiare، وهي عبارة شاعرية تعني إمضاء أحرّ ساعات النهار في الظل؛ و«أبيوكو»، abbiocco، اسم يصف الشعور بالنعاس بعد وجبة دسمة. والنعاس يتّخذ شكلًا فنّيًا في إيطاليا إلى درجة أن ظاهرة الخمول احتلت مكانًا خاصًا في القاموس.

«لا يهم من أين تأتي، ففي إيطاليا كلها نجيد «حلاوة الخمول»، تقول كيارا، صديقة من بحيرة ماجيوري («ليست تلك التي يتسكع فيها جورج كلوني، إنها بحيرة أخرى»). وكيارا تعيش حاليًا في الدنمارك وتعمل مع هيئات دولية في مكافحة مفهوم الكسل. وتقول كيارا: «إذا قال لكِ إيطالي: «ليس لديك شيئًا تفعلينه غدًا؟ عظيم!»، قد يصاب الألمان والدنماركيون بالذعر، ويسألون عن السبب وعن حالك.» ولكنّهم «لا يستوعبون الأمر!» والطليان لا يتفوّهون بعبارة «حلاوة الخمول»، dolce far niente، بصوت مرتفع والسبب لغوي. واضح...

وتقول كيارا: «إنها إحساس وهاشتاغ رائج على إنستغرام.» ويوجد حاليًا نحو 200 ألف بوست إنستغرام بهاشتاغ #dolcefarniente. وتظهر الأراجيح القماش الطويلة في نصفها. والنبيذ يحتل قسمًا كبيرًا منها.



وتخبرني كيارا: «في إيطاليا، عادي جدًا أن تدعو الشخص الذي يكون في صحبتكِ، عندما تحين



الساعة 5 مساء، إلى تناول كأس نبيذ. وقد يكون أولادك في المنزل ولكنك لا تقلقين حيال ذلك، لأنك ستستمتعين بساعة من وقتكِ مع أصحابك، كائنًا من كانوا.» ولا يهم أن يكون أولئك الأشخاص من المقربين – «قد أتناول كأس بيرة مع شخص أذهب معه إلى قاعة الرياضة، مثلًا.» فأجيبها بأني أحببت فكرة البيرة كخاتمة لجلسة الرياضة.

«حلاوة الخمول» تعني أيضًا «الاستمتاع باللحظة». وتقول كيارا: «بالنسبة إليّ، أن أكون في الظل مع كأس نبيذ فوّار قبل الغداء، ربما في شهر آب (أغسطس)، حين يكون الجميع في إجازة في إيطاليا، ولا شيء أفعله سوى الجلوس والأكل.» وأحيانًا، لا بد من تناول كأس وبالنسبة إلى كثيرين، يلعب الطعام دورًا كبيرًا. أفكر في الأمر ثم أسألها: ولكن، إذا كنت تأكلين، فلا بد أن يكون ثمة من يطبخ؟

فتقول: «أكيد... ربما جدتكِ. أو ربما جدة أحدهم.» والجدات في التقاليد الإيطالية يحكمن أسرهن ولكنهن يطعمنها. وتروي لي كيارا أن جدة زوجها – نونا – تبلغ من العمر 93 سنة وتصرّ على إطعام الجميع. «لازانيا، الباستا بالفرن – أي شيء مخبوز،» تقول هذا في حال شرود وهي تتذكّر ماضي الباستا. فأقول لها لا بد أن يكون الأمر مرهقًا، فتجيبني: «هذا لا شيء: فالإمهات في توسكانا يفقن في الخامسة صباحًا ويحضّرن الباستا، بلف العجينة بالطريقة الصحيحة وبالضغط الكافي بأصابعهن.» وهل هذا تأثير جانبي فعلي لـ «حلاوة الخمول»؟ أي، أن ينفّذ أحدهم كل الأعمال؟ فتجيب: «نعم إلى حد ما. أمي أصبحت جدّة الآن،

ولا تزال تحتفظ بالشَوْبك (مرقاق العجين) من أيام جدتها. وتقول لي «هذه هي الأداة! ويومًا ما ستؤول إليك!» وجدتي عاشت معنا وطبخت لنا مذ كنا صغارًا، وبعض من أفضل ذكرياتي كانت معها. وأنا صغيرة أنتظر العشاء، كانت تمسك بقطعة من جبنة البارمزان وتغمّسها باللهب في فرن الغاز حتى تصبح طريّة ثم تغلّفها بورقة وتعطينا إياها لنأكلها...» ثم انطوت كيارا على نفسها وأخذنا استراحة قصيرة لنهدّئ أفكارنا، وكان لُعابنا يسيل. ثم تقول: «إذًا نعم، هناك دائمًا من يفعل شيئًا، ولكن ليس نحن!» وعندما يحين الوقت وتصبحين جدّة؟ «حينئذٍ، يقبل الجميع بأن تتولي زمام الأمور ولكن يبقى عليكِ أن تطبخي وترعي الأطفال، تقول كيارا، «هكذا تسير الأمور – ولا أراني أغيّرها!»

الإيطاليون كأمة فخورون بتراثهم – من الامبراطورية الرومانية إلى الفلاسفة. والأطفال يتلقونه في المدرسة في صغرهم، ولكنهم عندما يصبحون راشدين هناك وصيّة قديمة يتشبّث بها الإيطاليون، وهي «عِشْ اللحظة»، **carpe diem**، باللاتينية. وتقول كيارا: «لا تزال هذه الجُملة اللاتينية تُستخدم كثيرًا في إيطاليا وثمة شعور بأن الغد قد لا يأتي أبدًا، ولذا، عليك أن تعيش الحاضر – والأهم أن تعيش اللحظة. «ورموز المقامات لا تزال مهمة جدًا بالنسبة إلى إيطاليين كثيرين وثمة فكرة سائدة أن «السعادة» تأتي من حيازة سيارة فارهة أو حقيبة تحمل توقيع مصمم. ولا مبدأ للتراجع إلى أن القناعة كنز لا يفنى.» متعة اللحظة تُفضّل أحيانًا على الرفاه الطويل الأمد وكما تقول كيارا، «مقامك أهم من رصيدك المصرفي – لأن المظاهر تؤثّر.»

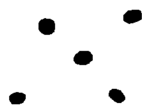
وهذه مسألة أتذكّرها جيدًا من عملي السابق في مجلّات الأزياء، وأنا أهيم بين نيويورك ولندن وميلان وباريس لحضور أسابيع الموضة. وكان لميلان منزلة مميزة عندي، ليس فقط بسبب الباستا وليس بسبب الأزياء الأنيقة (لم تكن كذلك، فالأزياء الفرنسية تفوز بهذا الامتياز). ما أحببتً هو ذلك الشغب المجيد من الإفراط – الألوان والترف والإثارة المطلقة في عروض فيرساتشي؛ والدراما الخالصة في عروض دولتشي أند غابانا (متجرهم الرئيسي أو صرحهم تُحفة)؛ وأما مقاربة فالنتينو أو موسكينو بـ «رمي





الأزياء على العارضة وانتظار النتيجة» فكانت هي الأرفع مستوى. وتقول كيارا: «فن البساطة غير موجود في إيطاليا. فأنا أستطيع كشف إيطالي في أي بلد وفي أي مكان في العالم خلال خمس ثوانٍ.» ويوافق فرانشسكو: «نحن طواويس.»

إيطاليا هي بلد المتناقضات. هي الشغف والكسل. هي اللهو الآن والدفع لاحقًا. هي «عِش اللحظة»، تليها عقدة الذنب الكاثوليكي وإمضاء وقت نوعي أمام كرسي الاعتراف. «ثمة شعور بأن دورنا في العمل سيأتي» تقول كيارا – تمامًا مثل شَوْبك أمها – فهناك دائمًا من يتولى الطبخ. «وحين تستكين إلى «حلاوة الخمول» حينها فقط تُعتق من فعل أي شيء. ليس بعد» ربما كان علينا بغفوة أولًا، وربما بكأس من نبيذ بروسيكو.



مكتبة سُر مَن قرأ

كيف تختبر «حلاوة الخمول»

1

خذ يوم إجازة، في منتصف الأسبوع، ولا تفعل فيه أي شي. ولا تقل لأحد، خشية أن يحشو ساعاتك بالخطط (أو أسوأ: بالمهمات) واستمتع بشيء من «حلاوة الخمول».

2

عندما تعود إلى حياتك المعتادة، بدلًا من أن تصرف أوقات الفراغ بفتح بريدك الإلكتروني أو بتصفح فايسبوك لمعرفة ما الذي فعلته سالي، من قسم المبيعات، خلال إجازتها، حاول ألّا تفعل شيئًا.

3

وأقصد: لا شيء. تخلَّ عن كل شيء في المساءات ونهايات الأسبوع.

4

خذ قيلولة. عندما أذهب في إجازة، الشيء الذي أتوق إليه هي القيلولة مع عائلتي. وهذه نِعمة.

5

لا تزال قلقًا؟ بعد الظهر وبلا متاعب صحية جدّية؟ لا بد أن تتناول عصيرًا في مكان ما. لما لا تتناول كأسًا؟ أو باستا؟ أو كلاهما؟ «لا يهم!»

تقبُّل الزائلة والشائبة

جُملة «وابي - سابي»، wabi-sabi، باليابانية، مؤلفة من wabi ومعناها «البساطة» وsabi ومعناها «جمال الزمن والتلف»، وهي فلسفة خاصة تتركّز على قبول الزائلة والشائبة. والتخلي عن كل المُثل الجمالية التي تنشد «الكمال». «وابي - سابي» هي تقدير للأشياء كما هي؛ ومتعة عارمة بنسيج الحياة الواقعية وتعقيداتها وجمال الشوائب، كمثل الوجوه المتنافرة أو الخضار المجعّدة المتغضّنة أو الأواني المشقّقة.

اليابان

تقبُّل الزائلة والشائبة



من كل المفاهيم العصية على الفهم في العالم، ظهرت «وابي - سابي» الأصعب على الإدراك. أمضيتُ وقتًا في اليابان طوال العقد السابق، ودرستُ البلد، وخضتُ بضع تجارب استثنائية عبر التلفزيون الياباني تركتني في حيرة من أمري. وتطلب الأمر دروسًا مدبّرة عن هذا المبدأ (أو الفلسفة) ولم أكد أبلغ منتصف الطريق إليه. لكن المُماثَلة التي تختصر الطريق إليه هي: «إنه مثل جدتِك.» يوكيكو، مصممة، أصلها من هيروشيما، تشرح: «الشيخ في العائلة يحظى باحترام كبير و«القِدَم» ليس أمرًا سيئًا في الثقافة اليابانية. ويعني أنك تمتلك تاريخًا، ما يضيف قيمة.» ومع العمر تأتي الحكمة، وهي ترتدي أهمية الآن، أكثر من أي وقت مضى. فعلى رغم من امتياز البلد بأحد أطول متوسطات عمر متوقّع، وناتج محلي اجمالي بالغ في الارتفاع، وأكوام وفيرة من كتب المساعدة الذاتية ترزح فوق الرفوف في المكتبات، ليس اليابان بلدًا سعيدًا جدًا. فالعزلة في المدن والفجوة الآخذة في الاتساع بين المسنّين والشباب تعنيان أن كثيرين يشعرون بالضياع والإجهاد والقلق، في معظم الأوقات. ولكن، بالحفاظ على روابط مع الماضي، وإهمال البرّاق والجديد، وبتقدير الأشياء القديمة، لعلّ مقاربة «وابي - سابي» تكون هي الحل.

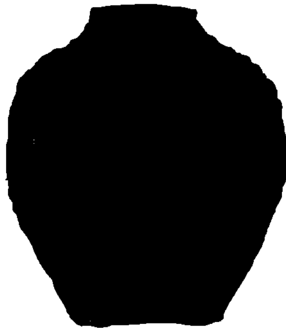
منذ الطفولة، تعلّمت يوكيكو كثيرًا من جدتها. «كانت تزرع الرز وتقول «الله موجود في كل حبّة رز».» وتعلّمت يوكيكو في عمر مبكر أن احترام الطبيعة ودورة الحياة مفتاح الكفاية والغنى، والمبادئ الأساسية لـ «وابي - سابي». وكانت يوكيكو تساعد جدتها في حقول الرز وكل يوم تجدان أعشابًا ضارة عند جوانب الحقل، تحرم الرز من قسم من الأغذية والمياه. وتقول: «كل يوم، كنا نقتلعها وفي اليوم التالي تعود وتنبت. ولكن، هذه هي مشيئة الطبيعة! تعلّمنا احترام قوة العالم الطبيعي وكل شوائبه. إنه في تغيّر مستمر، ولكل شيء دورة حياة.» أحيانًا، تأتي المحاصيل جيدة، وأحيانًا أخرى لا. وأحيانًا، يكون الطقس مواتيًا لحصاد جيّد، وأحيانًا لا. ولكن في الثقافة اليابانية تبقى ممتنًا مهما كان - وتبذل ما في وسعك مكتفيًا بما لديك.

«تعلّمنا أن نحتفل بالشوائب،» تقول يوكيكو، «وأعتقد أن «وابي - سابي» مرادف للكلمة الإنكليزية patina [أي غشاء العتق، كالصدأ نوعًا ما].» ولكن

قليلة هي الأمكان التي تقدِّر الأشياء العتيقة فيها. الكرسي الجلدي المشقق؟ نجدّده. تجاعيد الوجه؟ نملأها. جلدة معدة الأم بعد ثلاث ولادات؟ نخفيها تحت فستان واسع هادل مدى العمر. وأثرتُ هذه المسألة مع يوكيكو التي قالت: «في اليابان، الأمر مختلف. نحترم الأشياء التي تعتق وتبلى - من الناس إلى أواني الفخار.»

«كينتسوغي»، kintsugi، هو فن ياباني قديم لترميم الخزفيات المكسورة بواسطة لكّ [ورنيش] معدني، بحيث لا تغطّى الشقوق أو تُستر، بل على العكس تُملأ بالذهب الخالص - ويُحتفل بها. وفي «كينتسوغي»، تطلى النُدبة بالذهب ويبرز الجمال بوجود الشوائب، وليس من دونها. فالجمال يمكن في التكسرات. و«كينتسوغي» يعزّ القديم، ويعيد استخدامه ويرفعه إلى شيء أعلى قيمة من الجديد. وهذه هي «وابي - سابي».

لكن الثقافة اليابانية لا تتساهل مع الأخطاء دائمًا. «كقاعدة، لا نحب الفشل.» تخبرني يوكيكو، «ففي اليابان نخاف من ارتكاب الأخطاء بحيث إذا سأل سيّاح عن الاتجاهات أشخاصًا لا يفقهون تمامًا الإنكليزية، فسوف يعتذر هؤلاء عن الرد، مفضلين عدم المخاطرة بارتكاب خطأ.» والأخطاء في العمل تُعَدّ أكثر كارثية. «إذا كنت أستطيع تصحيح الخطأ بنفسي، فلا بأس بذلك، ربما. ربما... ولكن إذا وجب عليّ أن أكاشف به آخرين - أصدقاء، أقارب، أو غيرهم - فسأشعر بالخجل الشديد.» تقول. وهنا تقع المفارقة. فاليابان مجتمع متجانس معاييره مرتفعة. وقد تظهر هذه المعايير «مثالية» بالنسبة إلى بقية العالم، ولكنها في اليابان معايير عادية. والمفاهيم البوذية للتقبّل و«التسليم» يعرفها اليابانيون جيدًا نظريًا. ولكن في الممارسة، يأخذ يابانيون كثيرون مسائل الإمعان والدأب والانتباه إلى كل تفصيل والضمير المهني إلى مستويات تنافسية خطيرة.

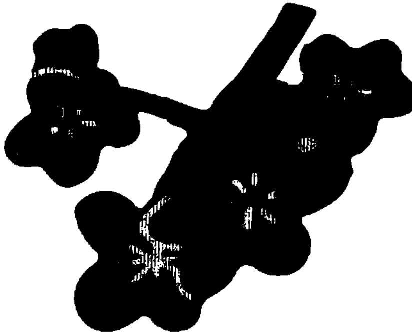


«كاروشي»، أي «الموت من الإفـراط في العمل»، هو خطر شائع في المهن باليابان، ينتهي عادة بالسكتات الدماغية أو النوبات القلبية أو الانتحار. وفي أول وثيقة داخلية حول

«كاروشي» في 2016، كشفت الحكومة أن نسبة موظف من خمسة يتعرّضون للموت من الإفراط في العمل. ويعمل اليابانيون ساعات أطول بكثير مما يعمل الآخرون في دول متطوّرة، ويأخذ الموظفون عادة أقل من نصف أيام الإجازة السنوية المسموح بها – ولذا، فالإجهاد في مكان العمل غالب. وتقرّ يوكيكو: «إنها مشكلة كبيرة. حتى أن بعض العبارات الشعبية في ثقافتنا لأمور مثل «الهدف من الحياة» (إيكيغاي، ikigai) والتي تبدو لبقية العالم أنها ذات صلة بالسعادة، هي فعليًا مقصودة للواجب أو العمل وليس للمتعة. وقد يكون الـ «إيكيغاي» خاصتك هو عملك أو عائلتك، ولكن ذلك لا يعني أنهما (أي العمل والعائلة) سيجعلانك سعيدًا – هو يعني أنك ستبذل جهدك لأجلهما. ولدى اليابانيين نزعة إلى بذل الجهد والدأب في سبيل ما يفعلونه مهما كان.»

إذًا، أين الـ «الوابي – سابي»؟ «إنها في انتزاع لحظاتها،» تقول يوكيكو، «نعمل بلا كلل ثم ننسحب إلى الطبيعة للانتعاش والانشحان. وكثيرون من الذين في العقدين الثاني والثالث من العمر في المدينة يميلون إلى بذل جهد للخروج إلى الطبيعة في نهايات الأسبوع للانتعاش والتجدد.»

وتقضي «وابي – سابي» بأن ثمة جمال وعمق في ان تكون شاهدًا على المواسم – من أوراق الأشجار المتساقطة إلى الأزهـار المتناثرة في الهواء والأحجار المغطاة بالطحالب. «فهذا يهدّئ العقل ويريح من الإجهاد ويجعلنا جاهزين للعودة إلى حياتنا الطبيعية، «تقول يوكيكو. ويوافق ميوكي، وهي زميلة من طوكيو، مضيفةً: «الشوائب المتأصلة في «وابي – سابي» تبدو أقرب



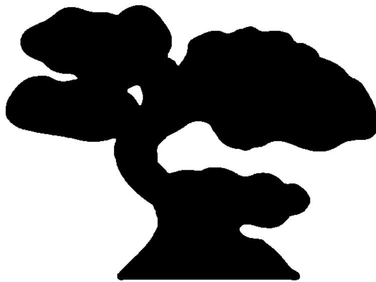
إلى طبيعتنا البشرية فتضفي علينا سكينة تريح العقل والروح. وعندما نشعر بـ «وابي – سابي» نشعر كأن سكونًا ما يزور قلوبنا، حتى ولو للحظة.» و«وابي – سابي» تنعش العقل، «وتمنحنا نظرة إلى الحياة اليومية من زاوية مختلفة،» تقول. وهكذا، قد تكون نتائج الاجتماع كارثيةً لكن الطحالب بدأت تنمو على شجرتك المفضّلة في الغابة أو البراعم في النبتة المزروعة في الحوض على حافة النافذة بدأت تتفتّح.

وثمة نزعة شديدة إلى زيارة «أونسن»، onsen، (ينابيع المياه الساخنة)، وإلى «اوهانامي»، ohanami، النشاط الثقافي الجماعي لمشاهدة الأزهار، وبخاصة أزهار الكرز. وهناك التقليد الياباني الرائع لـ «حمّام الغابة»، «شينرين – يوكو»، shinrin – yoku. وفيه لا ضرورة لوجود المياه – فهو كـ «حمّام الشمس» ولكن في العابة، حيث يكفي الحضور إلى أي غابة واغتنام الفرصة إلى أقصى حد. فقد وجدت دراسة لجامعة شيبا اليابانية أن المشاركين فيها ممن تمشوا في الغابات كان ضغط الدم لديهم أقل ومستويات الكورتيزول (هرمون الإجهاد) أقل، بعد المشي. وحمّام الغابة يغيّر نشاط المخ في دماغنا بطريقة تثير الاسترخاء، وفقًا لدراسة نفّذها المجتمع الياباني للأنتروبولوجيا الفيزيولوجية.

وبصرف كل الأفكار حول التعبيرات الظاهرية عن «السعادة»، من قبيل الاستعراض أو ادعاء المثالية أو «الخروج #الميمون إلى الطبيعة»، تلك الممارسات التي تمطر الإنستغرام وتغرقه – ما هي إلّا للإنشحان واستعادة الطاقة وإمضاء وقت في البرّية. وبعدها، تستطيع العودة إلى عملك المشحون، أو سعيك المجهِد أو عائلتك، مليئًا بالنشاط مستعدًا لخوض كل ما يخبّئه لك يومك. وبدلًا من الانهماك حتى الرمق الأخير، تُعَدّ تلك الممارسات طريقة مستدامة للعيش، حيث تمتلك ماضيك وحاضرك – متصالحًا مع كليهما. انسَ أنك «تجدد أناك»: واقتنع بأنك تنعش أناك القديمة ليس إلَا. وهذه هي «وابي – سابي»، بالفعل.

وتقول يوكيكو: «لا نتذكّر أن نفعل هذا الأمر يوميًا، ولكنه مبتغانا – نتشبّث بمقاربة «وابي – سابي» لنكون سعداء ونحافظ على سلامة العقل. ونعرف أنها طريقة للحفاظ على صحتنا والانشحان بالطاقة». وهكذا، حتى ولو أصبحت الحياة مشحونة بالانشغالات وبقينا نهاب الفشل، نستعين بـ «وابي – سابي» كأداة لـ «إعادة ضبط» أنفسنا. أنا لست حطامًا مرميًا في العراء أو مجرّد قشرة

من أناي السابقة، يجمع أجزاءها الشامبو الناشف والقهوة وقوة الإرادة: أنا مخلوق بفعل «كينتسوغي» من أعلى رتبة. ونحن جميعًا تُحَفُ «وابي - سابي» من صنع أنفسنا: فتشققاتنا وندوبنا تستحق طلاءها بالذهب، لكي يراها الجميع.



كيف تختبر «وابي - سابي»

1

قدّر القديم، المستنفَد والمستعمَل. من المسنين المتقاعدين إلى الخزفيات (وبطن المرأة بعد الولادة...)

2

امنح شيئًا قديمًا قيمة جديدة واستمر في استخدامه. رمّم ذلك الوعاء المكسور بطريقة «كينتسوغي». وغيّر وجهة استخدام قطعة أثاث. صادق الآخرين وحافظ على الصداقة، بطريقة «وابي - سابي».

3

اعثر على مكان تعيد فيه شحن طاقتك. في الغابة، في الحديقة، قرب نهر، أو أي مكان تستمتع فيه بتنافر الطبيعة وتعجَّب.

4

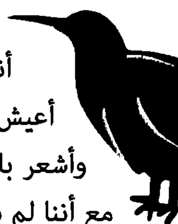
انضم إلى جمال العالم الطبيعي، المزهر والمذوي - حتى ولو بامتلاك حوض نبات على حافة النافذة. لاحظ تغيّر ألوان الأوراق وكيف تتساقط بتلات الأزهار، الواحدة تلو الأخرى.

«مكان الوقوف» و«هاكا»

كلمة «تورنغاوايواي»، Tūrangawaewae، بلغة شعب الماوري في نيوزيلندا، هي اسم، ومبدأ ماوري، من كلمة «تورنغا»، tūranga، ومعناها «مكان الوقوف»، وكلمة «وايواي»، waewae، وتعني «الأقدام»، والكلمة كاملة تعني حرفيًّا «مكان للوقوف» أو حيث يحق لك أن تكون موجودًا. والكلمة قديمة جدًا لكنها سُجلت للمرة الأولى في الستينات. ثم باتت «تورنغاوايواي» تعني الأماكن التي نشعر فيها بالتمكّن والاتصال: حيث نختبر شعورًا بالهوية والاستقلالية والانتماء.

أما كلمة «هاكا»، Haka، فهي اسم لإنشاد جماعي احتفالي لدى شعب الماوري تصاحبه حركات متزامنة، مع خبط الأقدام والصراخ والحركات العنيفة. وحوالى القرن الثالث عشر عندما وصل المستوطنون البولينيزيون للمرة الأولى إلى الجزر، قُدّمت «هاكا» لجمهور عالمي واعتمدتها الفرق الرياضية في نيوزيلندا، وبخاصة فريق «أُول بلاكس»، All Blacks، الذي كان يؤدي «هاكا» منذ 1905 [الترهيب الخصم]، قبل بدء مباريات الروكبي العالمية.

نيوزيلندا



أمشي القرفصاء، حافية القدمين في قاعة مع غرباء، أنشد معهم «كا ماتي، كا ماتي، كا أورا، كا أورا» (أموت، أموت، أعيش، أعيش)، وأفرّغ ثماني وثلاثين سنة من المشاعر المكبوتة. وأشعر بالثبات. بالتمكّن. ومتصلة في شكل غريب بالناس من حولي، مع أننا لم نلتقِ قبل هذا الصباح. وأنا مقتنعة بأني أنفّذ استحواذًا ثقافيًا من الدرجة الأولى بانغماسي في الـ «هاكا» كبريطانية. «ولكن، لا بأس في ذلك»، يقول كاين هارنيت - موتو، من قبيلة نغاتي كاهو بنورثلاند، «ما انفكّ شعب الماوري يعلّم الأوروبيين منذ قرون...» قالها ممازحًا مع التماعة في عينيه، لكنه محقّ بعض الشيء في كلامه. فأحيانًا يشار إلى الماوري بأنهم «الشعب الأصلي الوحيد الذي لم يتغلب عليه البريطانيون»، وعلى عكس ثقافات كثيرة، استطاعوا البقاء سالمين. ولم يكن هذا الأمر يسيرًا. ولهذا السبب تُعَدّ «تورنغاوايواي» (مكان الوقوف) و«هاكا» جوهريتين لمفاهيم الماروي للسعادة والعيش الكريم.

ففي الثقافة التقليدية للماوري، لا أحد يمتلك أرضًا. ويقول كاين: «لديكِ «مكان الوقوف» الخاص بك لكن الجميع يشاركونكِ فيه وتعملون معًا على الاعتناء بالأرض للأجيال المقبلة،» شارحًا أن دور الماوري الوحيد هو «تسليم الأرض بحال أفضل مما تسلّمناها». وهذا أمر محبب. ومن ثم وصل البريطانيون (عادة، عند هذه النقطة أعتذر عن أجدادي). فوصول الأوروبيين إلى نيوزيلندا في القرن السابع عشر أحدث تغييرًا هائلًا مع أن العلاقات الأولية كانت ودّية. ومنح البريطانيون حقوقًا ثابتة لشعب الماوري في 1840 في مقابل السماح للمستوطنين الأوروبيين بالحصول على موارد وتعايشت الثقافتان. «انسجمنا جيدًا مع القادمين الجدد - فنحن نتعلّم بسرعة،» يقول كاين، «واستوعبنا أفضل شذرات ثقافتهم، أيضًا.»

ثم ضرب الأوروبيين الجشع (أعرف: كم هم كختلفين عنّا! أوه مهلًا...) واشتداد التوتر حول أراضٍ متنازع عليها أدى إلى نشوب نزاع في ستينات القرن التاسع عشر وصادرت الحكومة الاستعمارية مساحات واسعة من أراضي قبائل الماوري - مانعة كثيرين من الوصول إلى «أماكن وقوفهم» (تورنغاواواي). وانتقلت الأمور من سيء إلى أسوأ (راجع [المؤرخ البريطاني] سايمون شاما

أو سواه لشرح المسألة) وابتدأت مئة سنة من الاضطهاد. وفي ستينات القرن العشرين كان شيوخ الماوري يطلبون من المدارس تقليص استخدام اللغة التقليدية لقلقهم من أن تعيق دخول الأجيال المقبلة إلى سوق العمل. «ومن دون قصد، أصبحنا ثقافة على شفير التشتت،» يقول كاين، «لأنه من دون لغة، لا تدوم الثقافة.»

وبدأ قادة القبائل في جميع أنحاء نيوزيلندا يشعرون بأنه حان الوقت لاتخاذ تدابير لحل المشكلة. ويقول كاين: «كنا نعرف أننا لا نستطيع التعويل على الحكومة، ولذا كان علينا الاعتماد على أنفسنا في حصر مواردنا.» وهكذا، في 1982، أبصر مشروع «عشّ اللغة» النور، فأنشئت دور حضانة من الناطقين بلغة الماوري، حيث يرعى المسنّون الأطفال ويعلّمونهم اللغة. وبتأثيرهم المباشر على صغار السن، أمكنهم تسليم الثقافة إلى الأجيال المقبلة. ويقول كاين: «هذا التدبير فاتني مع كثر في عقدهم الرابع والخامس من العمر، لكن الأصغر مني سنًّا تسنى له تعلّم لغة الماوري عبر مناهج حديثة تعطيها هيئات بلدية أو في المدرسة.» وأنشأوا أيضًا «كابا هاكا»، kappa haka، (أي فريق هاكا) في كل مدرسة ومعهد ثانوي واماكن العمل لتعليم الـ «هاكا».

ويوضّح كاين: «لم ننفّذ تلك الخطوات لأننا كنا غاضبين جدًا ولا لأننا أردنا مجابهتهم. ثم يشرح: «يأخذ الناس فكرة سيئة عن الـ «هاكا»، عندما يشاهدون فريق «أُول بلاكس» – المؤلف من رجال أشداء واثقين مندفعين يلعبون بانسجام تام – فيربطون قوة «هاكا» بالطبيعة العدوانية للعبة الروكبي. ولكن خارج الرياضة، سوف تلاحظين ما الذي تعنيه «هاكا» لشعب الماوري.» هناك مئات من أنواع «هاكا» المختلفة، بعضها يُكتب خصيصًا للأعراس، وبعضها تؤديه النساء، وبعضها يُكتب للأطفال – وهناك «هاكا» لتحفيز الموظفين في مكان العمل. ويؤكّد لي كاين: «إن «هاكا» لا صلة لها بالشراسة والعدوانية، كما أنها ليست عملًا ذكوريًا.» ويشرح أن القوة وإظهار المشاعر هما واحد في ثقافة الماوري وأن الوضعيات الجسمانية، «بوكانا» pukana – مع التحديق بعنينين مفتحتين وألسن ممدودة أحيانًا – تستخدم للتشديد على كلمات معيّنة. «إنها تتعلّق بالتواصل والاتحاد وأخيرًا الحب،» كما يقول.

وتؤدى «هاكا» للترحيب بضيوف بارزين، وتقدير إنجازات كبرى، والاحتفال

بمناسبات فرحة أو أوقات حزينة. لكن نتيجة «هاكا» هي دائمًا الاتحاد ومعاودة اتصال الجسد والعقل والروح. وليس لـ «هاكا» علاقة بالفرد ويخبرني كاين أن الماوري يفضلون فكرة السعادة الجماعية على السعادة الفردية. «إن أفكار ارتياح والاطمئنان هي دائمًا جماعية. وقيمة السعادة في المشاركة فإذا كان أحدهم يمر في أوقات صعبة، تتحد المجموعة لتغيير أجواء التجمّع» يشرح كاين. إنها ثقافة جماعية إلى درجة أنه حتى كلمة «ماوري» تعني «عادي» أو «معتاد» - كانت تُستخدم أصلًا للتفريق بين الفانين والآلهة والأرواح («وايرونا»، wairuna) في الأساطير والتقاليد الشفهية. ويقول كاين: «أساسًا، نحن جميعًا ملتزمون بهذه الثقافة، و«هاكا» ضمنًا. وفي نهاية المطاف، ينظر بعضنا إلى بعض راضيًا سعيدًا.»

بفضل مشاريع اللغة، تتزايد أعداد الماوري الذين يتعلّمون «هاكا»، ومع انتشار برامج تعليم ثقافة الماوري، تمكّن أفراد القبائل الأصغر سنًّا من استعادة المزيد من حقوقهم الطبيعية لثقافتهم. وأثناء التسعينات والألفية الثانية، فاوض شعب الماوري على التعويض عن مرحلة الاضطهاد السابقة، وحصلوا على أكثر من 900 مليون دولار نيوزيلندي كتسويات، منها على شكل مساحات أرض. وهو الأمر الذي أمّن «أمكنة وقوف» فعلية لأفراد القبائل وحماها ويسّر للماوري في المستقبل أن يعيشوا سعادة «مكان الوقوف». و«مكان وقوف» الفرد يتضمّن أناسًا آخرين يشاركونه به - ويحرص الماروي حاليًا على وضع حماية قانونية لـ «مكان الوقوف» للحؤول دون سوء استخدامه أو انتزاعه مرة أخرى.

ويقول كاين: «أخذت ثقافتنا تنتشر أكثر فأكثر في العالم والطريقة التي نقدّم فيها «هاكا».» فباتت تثير فضول الشعوب الأخرى، يعوّل عليها لبيع كل شيء من خبر الزنجبيل إلى السيارات، ولكن على رغم أن الماوري أسخياء في نشر تراثهم، يحرصون أيضًا على حسن أدائه وتقديمه. «لا نقبل بأن يستحوذ أحد على ثقافتنا ويستخدمها على هواه،» يقول كاين، شارحًا أن شعب الماوري يذهبون بعيدًا في الدفاع عن «هبتهم»، أو «تاونغا» taonga. ويضيف: «لكن الأفكار الجوهرية التي تبثّها «هاكا» هي كونية ومتاحة لكي يختبرها الجميع.»

الزعيمة الثانية السابقة لحزب ماوري، ماراما فوكس، شجّعت تعليم «هاكا»



في أنخاء مختلفة من العالم، معللّةً ذلك بأنه ينشر ثقافة الماوري بإيجابية. ولهذا السبب حصل كاين على مباركة شيوخ قبيلته نغاتي كاهو لـ «شق ومشاركة الطريق إلى ذلك التاريخ وأولئك الأسلاف» وهو ينشر ثقافة الماوري عبر أوروبا منذ 20 سنة. وهكذا وصلتُ إلى قبول العرض بمشاركة الـ «هاكا» [في تلك القاعة].

يبدأ كاين ورشة «هاكا» بسلام بالأيدي، حيث يُمسك بعضنا بعضًا بالذراع اليمنى مشكّلين «لولب الحياة». «وهذ يمثّل استعدادنا لمشاركة طاقتنا ووضعها بتصرّف هذه التجربة،» يقول كاين. ثم نمد اليد اليسرى لنمس أكتاف بعضنا البعض، ونذكّر أنفسنا بأننا نقف على أكتاف أسلافنا. وأدركـتُ أننا نادرًا ما نعترف أو نذكر أسلافنا في ثقافة بلادي، ربما باستثناء استذكار الجدة بالخير في المناسبات، مثل حفل شواء يوم الأحد. جيّدٌ أن نذكّر أنفسنا بأن نقرّ بجميل الأمور والاشخاص الذين أوصلونا إلى ما نحن عليه. ويصل كاين إلى شرح كيف أن هدفه هو «تفكيك تلك الطاقة المتلبّدة المشوّشة التي لا يعرف كثيرون أنهم يمتلكونها، ثم أردها لهم منظّمة يسهل عليهم فهمها». وهذا أمر شاق. «وتعوذتي هي أن روحكِ لا بد أن تروي دائمًا قصة حقيقية، ومهما حاولنا إخفاءها سوف تنكشف في نهاية المطاف.»

روحي تريد حقًا أن تخفي قصتي، ولكن باستخدام اليدين والذراعين والساقين والقدمين والصوت والعينين والجسد كله في انسجام تام مع الغرابة أو اللامألوف، أجدني أختبر أمرًا لم يسبق لي أن شعرتُ به من قبل. وبصفتي سيدة – امرأة من القرن الواحد والعشرين، لم أعتد على [المبالغة بحركاتي] واحتلال فضاء فضفاض. ولم أعتد على أن أكون صاخبة. ولا على الصراخ. ولا على خبط القدمين. ولا على أي أمر من الأمور التي تدعوني الـ «هاكا» إلى فعلها. إنها عملية تحويلية، تخرجني من مناطق الأمان التي أركن نفسي فيها. وها أنا أدرك أن «هاكا» هي أمر جيد جدًا بالفعل لتشارك فيه نساء هذا العصر. وفي نهاية المطاف، أصبتُ بالإنهاك. وبكيتُ. وكل ما أريد فعله هو الذهاب إلى عائلتي – «مكان وقوفي». وهذا هو بيت القصيد.

الآن ليس وقت القبلية. ولا الحرب. ولا تشجيع اي كان على العدوانية، وبخاصة الرجال. لكن الامتنان وصدق مشاعرنا والاعتراف بمنشئنا؟ أحسب أننا نستطيع التكيّف بالقليل من ذلك.



كيف تجد «مكان وقوفك»

1

أغمض عينيك وتخيّل ماذا كنت لتفعل لو أن العالم ينتهي غدًا.

2

من الذي تمضي معه وقتك؟ إلى أين تذهب؟ والآن، إذهب إلى هناك واعشق المكان وأعز الناس. دائمًا.

كيف تختبر «هاكا»

1

شاهد عرض «هاكا» في يوتيوب، وخذ وقتًا وفسحة لكي تستوعب وتتأثّر (من بدأ بتقشير البصل هنا؟).

2

هل أنت جريء؟ اعثر على ورشة «هاكا» بالقرب منك (يديرها ماوري، رجاءٍ، لكي تقدّرها ثقافيًا بدلًا من استحواذها ثقافيًا).

3

توقف قليلًا عن كتم مشاعرك. وبدلًا من ذلك، أفرغها بقلب منفتح. البكاء اختياري. اخرج من منطقة أمانك من حين إلى حين.

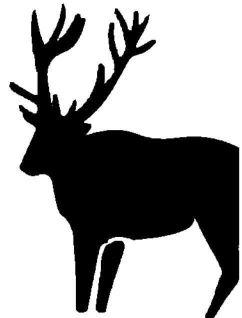
حياة الهواء الطلق

«فريلوفتسليف»، Friluftsliv، باللغة النروجية، اسم يعني «حياة الهواء الطلق» أو «عيشة الهواء الطلق» - وهو عبارة فلسفية أشاعها الكاتب المسرحي النروجي، هنريك إبسن، في 1859، في قصيدته «فوق المرتفعات»، واصفًا قيمة إمضاء وقت في مناطق نائية لتحقيق اليسر روحانيًا وجسديًا. ثم اعتمد العبارة الجيران السويديون والدانماركيون، لكن طريقة العيش هذه يجسّدها النروجيون على نحو أفضل.

النروج

يوم الإثنين صباحًا، درجة الحرارة ناقص خمس درجات والشمس آفلة منذ زمن. وأنا اتخبّط للحصول على أول فنجان قهوة صباحي وأتأفف من أن لا مؤشرات إلى أن عاصفة الأمس ستهدأ، في حين كان أصحابي حول مائدة الفطور مفعمين بالنشاط والبهجة. وهؤلاء النماذج الحيّة عن صناديد الشمال، كانوا يتنقلون خبطًا، باحثين عن سمك الرنجة المخلل، مرتدين أطقم التزلّج وحاملين معداته، ويتباحثون في أفضل طريقة لتنفيذ بضعة أشواط قبل التوجّه إلى أعمالهم. فلا البَرَد ولا الثلج ولا الطقس مهما بلغت رداءته تثنيهم عن «عيشة الهواء الطلق» - وهم متحمّسون لها إلى حد الهوس. أوسلو، حيث حضرتُ للعمل، تضم متاحف عالمية، ومطاعم مدهشة، ومن تجربتي على الأقل - تخمة من أنصاف الآلهة الممشوقي القامة الاسكندينافيين. ولا أنصح الذي يعاني ضعفًا في الشخصية بزيارتها.

إنها النروج - كمّاشة البلاد الاسكندينافية والبلد الذي أنجب [الرسام] أدوارد مونتش وإبسن و[الفريق الموسيقي] أ-ها، a-ha. وسكانها الذين يَعُدّون 5.3 ملايين نسمة ينعمون بكل منافع النموذج الشمالي للرعاية الاجتماعية، مع شبكة أمان إضافية مصدرها حقول النفط التي تعزز اقتصاد البلاد بتحقيقها ربع الناتج المحلي الإجمالي. إضافة إلى ذلك، جرّدت النروج الدنمارك من لقب «أكثر بلد سعادة على الأرض» بمعايير الأمم المتحدة، وحلّت في المرتبة الأولى كـ «أفضل ديموقراطية في العالم» لست سنوات خلت، بحسب «مؤشر الديموقراطية» لـ «وحدة الاستخبارات» التابعة لمجلة «ذي إيكونوميست» البريطانية. ولكن فوز النروج يعود إلى المميزات الطبيعية للمنطقة.



فالأنواع الحيوانية فيها تضمّ الثعلب القطبي والذئب والقرش الفرِح والإلـك (أو الموظ) والدب القطبي - أي «كل الحيوانات المدهشة»، على حد تعبير ابني ذي الأربع سنوات. وتشتهر بجبالها وأنهارها الجليدية وأخاديدها البحرية - وهي أخاديد عميقة في الأرض غمرها البحر في نهاية العصر الجليدي - ولـذا، فالمناظر الطبيعية النروجية خلّابة بلا أدنى شك. وتتباهى النروج بالوهاد السحيقة، مثل بحيرة

هورنيندلسفاتنيت الأعمق في أوروبا؛ وبالقمم السرمدية الجليد - قمم ذات أسماء من قصص الخيال مثل «غليترتيند» ومناظر ولا في الأحلام. وهنا، يأتي دور «حياة الهواء الطلق».

«إنها جزء كبير من هويتنا ومما نحن عليه،» يخبرني إريك سالفسن بصوته المتهدج. «ولعل ترجمة frilutsliv إلى «حياة الهواء الطلق» صحيحة ولكنها لا تفي تمامًا بالمعنى. عليكِ أن تختبريها لكي تفهميها جيدًا وتعرفي مدى أهميتها لدى النروجيين.» التقيتُ بإريك للمرة الأولى في 2013 عندما اجريت معه مقابلة لجريدة «ذا غارديان» البريطانية حول أول حديقة ملاهي في العالم تعتمد ثيما الفايكينيغ في مدينة هاوغيسوند (وهي مختلفة تمامًا عن ديزني لاند). ولدى إريك شغف في إبراز «العناصر الجيدة» لثقافة الفايكينغ أمام جمهور أوسع - بما فيها «حياة الهواء الطلق».

«عدد سكان النروج قليل ومنتشر على مساحة شاسعة، ولذا، لا تبعد الطبيعة والحياة البرية أكثر من دقيقة أو اثنتين عن معظم السكان - والوصول إليها يسير،» يقول إريك، ويضيف: «ولطالما كان للقنص والصيد أهمية كبرى عند النروجيين - وبخاصة في مناطق الأخاديد البحرية.» وفي حين كان النروجيون يمضون أوقاتهم في الطبيعة للبقاء على قيد الحياة، أصبحوا يفعلون ذلك للتفسّح والاستجمام. «وتساعد «حياة الهواء الطلق» على تغذية أرواحنا،» يقول إريك، «حتى في أوسلو، المدينة الكبرى الوحيدة، معظم الناس لديه منفذ إلى كوخ في الجبال. ومفهوم «حياة الهواء الطلق» لا يمكن التخلي عنه.» ويصف تجربة إمضاء وقت في العراء الكبير بأنها «روحانية»، مضيفًا: «في الطبيعة، تشعرين بأنك مختلفة. ففيها طاقات مختلفة. والجمال أخاذ آسر، لكننا نسترخي من خلال النشاط، كما أن روعة المناظر تهدؤك.» وبالنسبة إلى إريك، هي عملية تأمّل («ونحن في النروج أكثر سكينةً وهدوءًا من الأوروبيين الآخرين»). وهو يحب أن يخرج كل يوم، لكن معظم الناس يخوض مغامرة، على الأقل، مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. «إنه نشاط اجتماعي - تستطيعين مشاركته مع الأصدقاء





والعائلة، تأخذين بعض الطعام، وتمضين يومك. وتختلط فيه الطبيعة مع النشاط والطعام والصحبة الطيبة.» كما يقول إريك ماضيًا في سرد المزايا التي تثبُت أنها مفيدة لصحتنا ورفاهنا.

الأطفال في النروج يتعلّمون «حياة الهواء الطلق» منذ الولادة، حتى أنهم، عندما تبدأ المدرسة في السن السادسة، يمضون أوقاتًا كثيرة في العراء. «ولدينا كلمة أخرى تعبّر عن ذلك، هي «فيالفانت»، **fjellvant**، وتعني «التعوّد على السير في الجبال»،» يقول إريك، «ويمارسها عادة كل الأجيال.» ويشجّع «قانون الجبال»، «فيالفترغلنه» **fjellvettreglene**، على إقامة علاقة احترام مع الطبيعة، وهو أمر جوهري في الثقافة النروجية. وذلك، لأن النروجيين، على ما يبدو، يحبون المتعة. ويشرح إريك: «المتعة تمنحكِ هدفًا، فإذا التقيتِ بنروجي في الطبيعة، سترينه يهدف إلى الوصول إلى أعلى جبل في الجوار.» فأقول له إن الأمر يبدو مرهقًا. فيجيب: «بالتأكيد. وهذا هو القصد. عليكِ أن تستحقيها [أي المتعة]. ولدينا قول شائع مفاده أن «لا متعة من دون ألم». وتبلغين من بعدها «حالًا من الاستكانة»، مثل «الراحة»، **hygge**، في الدنمارك.»

والمكافأة النهائية تأتي بعد فصل الشتاء مع «البيرة الباردة»، **utepils**، - مع أول بيرة يستمتعون بها في الهواء الطلق احتفالًا بتغيّر الطقس أكان «أكثر دفئًا» أم «أقل بردًا». ويقول إريك متأملاً: «لمّا تتوقين لأشهر عدة إلى ملاقاة الشمس - أو على الأقل تنتظرين انحسار الظلام - ليس هناك أفضل من ذلك،» قبل أن يستدرك: «وخصوصًا مع الربيان (القريدس) الطازج في مناطق الأخاديد البحرية...» ومتى يحل ذلك اليوم الذي ليس شتويًا تمامًا؟ «عادة في أبريل، إذا حالفكِ الحظ، مع أنه قد يتأخر... ومهما كان اليوم الذي نُجمع على أنه يوم

«البيرة الباردة»، تمتلئ الصحف بصور أناس يتناولون بيرتهم الأولى.» ويشبه هذا التقليد النروجي السائد تقليد الصحافة البريطانية الراسخ لتصوير تلميذات صبايا حسناوات وهن يفتح نتائج اختبارات الشهادة الثانوية، GCSE.

ومن القواسم المشتركة مع جيرانه الاسكنديناڤيين، أن النروج هي بلد مكوّن من تجارب وخبرات جماعية توحّد أبناءه. وهكذا، إذا تعذّر الاحتفال بـ «البيرة الباردة» في نفس اليوم، أو ممارسة النشاطات في العراء الكبير، ستراهم يتحلقون حول التلفزيون للتعويض عن توقهم إلى «حياة الهواء الطلق» في شكل غير مباشر.

وكان البرنامج التلفزيوني الأكثر رواجًا في العقد الماضي في النروج «سْلُو تي في» (التلفزيون البطيء) - وهو من نوع تلفزيون الواقع يبث أحداثًا عادية مألوفة كاملة، تتعلّق عادة بالعالم الطبيعي. وقد لاقى شعبية منذ أن بثت القناة الوطنية، NRK، مناظر لجبال وأخاديد بحرية التُقطت من نافذة قطار طوال سبع ساعات في 2009 - وشاهدها 1.2 مليون متفرّج. كما تمتّع المتفرجون النروجيون بمناظر التُقطت من سفينة سياحية في رحلة استغرقت خمسة أيام ونصف اليوم على طول الشواطئ النروجية، مستقطبة 36 في المئة من حصة المشاهدات للتلفزيون النروجي. ومن نجاحات «سلو تي في» الأخرى عرض مدته 12 ساعة لتكويم الحطب وإشعال النار فيها؛ وعرض مدته 18 ساعة لصيد سمك السلمون؛ وعرض مدته 168 ساعة لهجرة غزلان الرنّة. وهذا بالكاد يبلغ متوسط الأفلام الترفيهية الناجحة، لكن توماس هللوم، المنتج في قناة NRK، يقول: «إن للأمر صلة بـ «حياة الهوا الطلق».»

التقيتُ بتوماس للمرة الأولى عندما كان برنامج «سلو تي في» في أول عهده ولم يكن أحد متأكّدًا من رواجه. وقد أمسى الآن في طليعة البرامج في النروج، ويصدّر إلى الخارج، وحظي بمتابعة خاصة عبر نيتفليكس. وأنا أعتذر، في وقت متأخر، من شكوكي في توماس. وقال إنه سامحني وإنه يشعر بالسكينة





والهدوء بينما يمارس التزلج ليتابع «حياة الهواء الطلق» خاصته. إنها الواحدة بعد ظهر يوم ثلاثاء. لا بأس في ذلك، على ما أعتقد. «نجح «سلو تي في» لأن النروجيين مولعون بحب الطبيعة - الجبال والمياه. وعندما نشاهد صورًا جميلة وتتحدث إلينا المناظر - تتغذى أرواحنا» يقول توماس، «ثمة شيء عميق متجذّر في النروجيين. إنه حلم معظمهم، فإذا انتُزعت «حياة الهواء الطلق»، قد يختفي شيء ما.» فسألته عن نظرية إريك القائلة بأن النروجيين يصابون بالإثارة والهذيان عندما يكونون قرب جبل، فقاطعني بابتسامة عريضة: «نحب كثيرًا أن نتسلّق إلى الأعالي. الكل يظهر أصغر حجمًا من فوق، وكذلك مشاكلكِ. والناس من بلدان أخرى أحيانًا لا يفهمون هذا الأمر.» من أي بلدان تحديدًا؟ «من الدنمارك، قال بلا تردد، «وربما من هولندا. أي الأراضي المنبسطة.» توجد مقاربة مختلفة للمرتفعات في بلدان تخلو منها، لكنهم في النروج مولَعون بها. قد يسأل الآخرون عن الإصرار على بلوغ القمة بحد ذاتها، مع أن الموقع الذي يبعد عشرين مترًا منها يكون مشرفًا على منظر آسر... «بالنسبة إلى النروجيين هذا محال!» ويهز توماس برأسه موافقًا: «ثمة شيء مغروس في عقول النروجيين يدفعهم إلى الخروج، وتسلق جبل وربما التزلج نزولًا مرات عدة. وعلينا أن نفعل هذا مرة أو مرتين في الأسبوع، وفي الأيام التي لا تمنعنا من ذلك، نشاهده في التلفزيون.» وكان أحدث عرض أنتجه لقناة «سول تي في» هو لمجموعة من المتطوّعين يسيرون فوق أربعة جبال مختلفة طوال أربعة أسابيع. «خلال النهار هناك البث المباشر، وفي المساء، نصوّرهم يقيمون مخيّمًا. ثم في الصباح التالي، نبثّ لقطات لهم عن تحضير أمتعتهم وأغذيتهم، ومن ثم انطلاقتهم من جديد.» إنه أمر مثير وممتع.

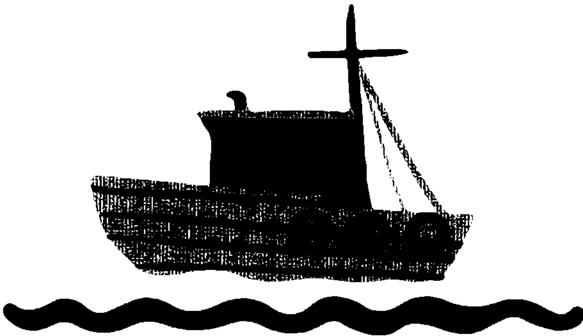
وإلى أين يذهبون؟

«إلى أي مكان،» يقول توماس، «فهذا هو جمال الأمر. «حياة الهواء الطلق» حق لكل النروجيين. والأرض ملكنا جميعًا.» منذ 1957، شرّع النروج «قانون الاستجمام في العراء» الذي يجيز الآتي: «في أي وقت من السنة، يمكن عبور الممتلكات التي تقع في العراء سيرًا على الأقدام، باحترام وحرص». وهكذا، يستطيع أي كان أن يهيم ويترحّل على هواه، حتى على أرض خاصة، ونصب خيمة، والاستيقاظ على تغريد العصافير، وتناول الفطور حول نار المخيّم قبل البحث عن طعام الغداء. «ما دمتِ متجاوبة وتحملين معك زادكِ، لن يوقفكِ أحد،» يقول توماس، «كل شيء متوفر للحصول عليه بيسر. وفي ذلك تحدٍّ.» والسبب، أن ثمة شيء آخر تتباهى به النروج، وهو الطقس.

«لدينا طقس مزاجي في النروج،» يقرّ توماس، «يملي عليكِ يومكِ - سواء أفرض عليكِ تعديل مواعيد اللقاءات أم لا، أو أكنت تستطيعين قيادة السيارة أم لا. كل شيء. ولدينا موسمان: «الربيع - الصيف» و«الشتاء».» ثم يصوّب كلامه: «ما عدا في بيرغن، حيث أعيش، لدينا الطقس «المبلل» و«الأكثر بللًا».»

لكن النروجيين لا يدَعون قليلًا من المطر/الثلج/البرَد يعيقهم.

«فإذا انهمر الثلج وصعُب السير، تتزلجين،» يقول ببساطة. «نستطيع مزاولة أي نشاط مهما كانت الظروف، لأن عليكِ استحقاق الراحة والاسترخاء. ويؤمن معظم النروجيين بأن عليكِ أن تعملي من أجل تحقيق الأشياء، أن تستحقيها



بمحاولات فعلية، من خلال الالتحام مع العناصر. وعندما تتسلقين جبلًا تحت المطر وفي البرد، عندئذٍ تتلذّذين بعشائك،» يقول توماس الذي يصرّ على أن الطعام يكون ألذّ إذا تسلّقت جبلًا لكي تستحقّه. «إضافة إلى ذلك، يعترينا شعور بأن أسلافنا استخدموا عضلاتهم وأنجزوا الكثير. لذا، علينا أن نتساءل ما الذي أنجزناه اليوم؟ ما الذي تسلقناه؟ إلى أين ذهبنا؟ وهذا جزء كبير من «حياة الهواء الطلق». وهذه هي السعادة في النروج.»



مكتبة سُر مَن قرأ

كيف تحيا «حياة الهواء الطلق»

1

تسلق الجبال - والقمم وجدت لكي تبلغها، إضافة إلى أن الأشياء تبدو أفضل بقليل من العزم.

2

استحِق غداءك، دائمًا. العب/تسلّق/تمشَّ/تزلّج أولًا: ثم استرخِ.

3

اخرج إلى العراء، مهما كانت حال الطقس. ليس هناك طقس رديء، إنما قد تكون الملابس مخالِفة.

4

تمهّل - إما بمشاهدة التلفزيون أو بمراقبة اختلاف المشهد مع اختلاف الفصول.

5

تمتّع بـ «البيرة الباردة» - أو مشروبك المفضّل - في الهواء الطلق في أول يوم جميل من السنة.

الشغف

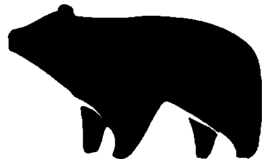
كلمة «أزارت»، Azart، بالروسية، اسم يعني الحرارة، الإثارة، الاندفاع، الحماسة أو الشغف - ولها أيضًا علاقة بالتهوّر والمجازفة. وأتت من كلمة «أزار»، hasard، الفرنسية وتعني «صُدفة» أو «حظ». وهي انفعال مرتبط باستباق النجاح، أكان محتومًا أم محتملًا. وأحيانًا تُستخدم مع ما يرتبط بالألعاب أو بخوض مواقف خطيرة: مثل الحب. مثل الروليت الروسية.

روسيا

لا تُعرَف روسيا لسعادتها، هي بلد كبير من قبعات كبيرة وعواطف أكبر. فإذا أشرتَ إلى «روسيا» معظمنا يشطح نحو بوتين، الماضي السوفياتي للبلد، أو حتى تراثه الأدبي من أعمال تشيخوف، تولوستوي، دوستويفسكي أو بوشكين... وغيرهم من جماعة المرح. وحازت موسكو أخيرًا على لقب أكثر مدينة عدائية وفظاظة في العالم ويُزعم أن الأطفال الروس يتعلّمون في المدارس أن لا يبتسمون (ربما هم منهمكون في نسخ نصوص بوشكين...). ولكن، هل نظرتنا، نحن في الغرب، عن روسيا مخطئة؟ كسينيا هي صديقة صديقة من تشيليابينسك في جبال الأورال، وفي يوم مثلج، كشفت لي مفهوم «أزارت». هو ليس السعادة كما نعرفها – على الأقل ليس بمعنى السعادة بلا هموم – إنما هو احتفال بالإثارة والحرارة والأهم بالشغف.

وتقول كسينيا: «تستخدمين «الشغف» لوصف الشعور بعجزك عن التوقف عن اللعب – على أوج الموجة العاطفية. وله علاقة بذلك الدفق من الإثارة. ولكنه متّصل أيضًا في شكل وثيق بالسعادة في روسيا. نحن شعب عاطفي جدًا ونتّخذ قرارات كثيرة عاطفيًا – وأعيننا مغمضة، على موجة الشغف.» ولأن «الشغف» هو استباق للمجازفة فإن الألم اللذيذ الذي يشعر به المرء بينما يتأرجح على حافة شيء ما هو ما يمنح كثيرين من الروس حماسة مُعدِية.

وقد وصف ونستون تشرتشل روسيا الأم بأنها «لغز مغلف بسر داخل أحجية»، أو على حد تعبير كسينيا: «روسيا بلد صارم، فابتدعنا طرقًا فريدة للاستمتاع بحياتنا.» وتقول إن الناس يسيئون فهم الروس. «يفترضون أن الكل قساة مثل الحكومة. ولكننا لسنا كذلك. نحن أرواح تالفة، شعب فريد، لطفاء، نعاني سوء معاملة الدولة لنا.» وهناك أيضًا أمر عجيب حول العقلية الروسية: «نشبه الصراصير في قدرتنا على تجاوز اي محنة أو سوء – ونتعلّم أن نعبّر عن امتناننا لما نحن عليه.» كانت خيارات الروس محدودة جدًا. ففي الاتحاد السوفياتي كانت الملابس والأغذية وحتى المنازل توزّع بموجب تذكرة. «وكانوا، حرفيًّا، يرمون بتلك الأشياء إلى الحشود،» تقول كسينيا، «ومع ذلك بقي الناس يعبّرون عن امتنانهم، وشكرهم للذي وهبهم شيئًا. أي شيء. فقد كانوا مُعدمين. وكان علينا، في نهاية المطاف، أن نحاول العيش بما لدينا.»





ومن هذه الأرض، نشأ نوع غريب من السعادة – وهو الشعور بـ «الشغف» (أزارت) كمصدر للحرارة تتشبّث به متى استطعتَ ليصونك ويساندك. وكانت روسيا تاريخيًا تتمحور حول العائلة مع نظامها البطريركي (الأبـوي) التقليدي. «كانوا يقولون للفتاة منذ صغرها «كوني زوجة» – وفرّي الطعام في المطبخ واستقبلي زوجك بالحساء فور وصوله، مارسي الجنس وانجبي.» على حد تعبير كسينيا التي تضيف: «وللرجال كانوا يقولون «احصل على وظيفة جيدة، ومنزل نظيف، وزوجة وأطفال «صالحين»».» تبدو هذه الوصايا كتمنيات على بطاقات المعايدة. وتقول كسينيا: «هناك قول روسي قديم يقول «لكي تنجح في الحياة عليك أن تبني منزلًا وتزرع شجرة وتنجب أطفالًا». وكان هذا ما يطمح إليه الناس.» ثم أتت التسعينات وانهار الاتحاد السوفياتي وبدأ الناس يريدون المزيد. سيارات، أموال، منازل... المزيد. وأخذ الكل يعمل في عمر مبكر ويبذل كل جهده لكي يتقدّم. وتشرح كسينيا هذه الحالة بأنها باتت «تنحصر في الأهداف»، بدلًا من الاستمتاع بالمسيرة نحو تلك الأهداف. وهكذا، يتبيّن أن الفكرة الروسية الخصوصية عن السعادة لم تأتي من إنماء شعور هادئ، مُثبت ومتّسق بالسعادة، إنما من تلقّف لحظات المتعة المتسرّبة والقبض عليها باليدين.

وقد يكون لـ «الشغف» صلة بالطقس (بخاصة عند الإعلان المُفسد للبهجة عن وصول البرد) لأن الروس مجبورون على البحث عن الدفء والحرارة – «حرفيًّا كما في حياتنا الباطنية عبر المحادثة»، تقول كسينيا. وتشرح أنه إذا اصطدم بك روسي في الشارع، لن يتوقّف لتقديم الاعتذار، فالأهم من اللياقة والأدب في تلك اللحظة هو الوصول سريعًا إلى حيث الدفء. ولكن، ما إن يصبح في الداخل حتى يحترّ كل شيء. فكرة أخرى خطرت لي خلال بحثي في السعادة الروسية، وهي «باسايدلكي»، posidelki، أو «أحاديث المطبخ» – وتعني حرفيًّا الجلوس حول طاولة المطبخ وتبادل الأحاديث مع الأصدقاء والأقارب حول أي شيء وكل شيء. وهذا أمر منطقي، فقد ثبُت في دراسات عالمية ذات صلة بالموضوع، أن العلاقات الوثيقة مع الأصدقاء والأقارب وتكرار الاتصال والحوارات المفتوحة

تشكّل مكوّنًا أساسيًا للسعادة. ولكن الأحاديث في روسيا لا تلبث أن تصبح حامية وجدّية، سريعًا.

«ننخرط مباشرة في مواضيع عميقة فعلًا،» تقول كسينيا، «وفي حين يبرع البريطانيون في المحادثات الخفيفة، والتكلّم بأدب... في روسيا، ندخل مباشرة في الموضوع. مع احتساء الكحول، بالطبع.» طبعًا. وللكحول علاقة مشبوهة بمستويات السعادة، فإذا احتُسي بمهارة وحذق شكّل مفتاحًا إلى بناء الروابط، وإلى قضاء سهرة طيّبة فعلًا (أنظر فصل إيرلندا). يصرّ ناشري ويلحّ على أن لا أدرج الحكول ضمن قائمة أسس الرفاه. فلو كان الأمر كذلك، لكان الروس أصحاء وأقوياء. ويبقى استهلاك الكحول الأعلى في العالم فالروسي العادي يتناول 20 ليترًا من الفودكا في السنة، وفقًا لبحث من جامعة أكسفورد. والشرب منغرس في الثقافة إلى درجة أنه استحق كلمة تصف حفلة منادمة طوال أيام، هي «زابوي»، zapoi. وحتى 2011، لم تكن البيرة قوية كفاية لكي تُعَدّ كحولية.

ولمساحة روسيا أيضًا تأثير على النفس في ما يتعلّق بالارتباط والسعادة. وكما في «أحاديث المطبخ»، تتحمّس كسينيا لتكشف المباهج التي تبثّها حلقة روسية أخرى، هي «أحاديث القطار». فمساحة روسيا شاسعة إلى درجة أنك تمضي 7 أيام في القطار لعبور البلاد وتمر في إحدى عشر منطقة زمنية مختلفة. ويكون الكل داخل مقصوراتهم، يتشاركون الطعام ويتبادلون الأحاديث - «بعضهم يأتي بدجاجة، وآخرون يحملون الكحول، والناس الذين كنت تجهلينهم قبل الرحلة يتعايشون معًا ويتمالحون ويتحادثون،» تقول كسينيا، «حتى تترجلين معهم من القطار كأصدقاء، في المحطة الأخيرة.» إنها فكرة لطيفة، ولكني كبريطانية لم أقتنع بأن البقاء محاصَرة لأسبوع في قطار مع غرباء قد يفضي إلى السعادة.



وفاتحتُ كسينيا بالأمر فوافقت قائلة: «حسنًا، تتعذّبين قليلًا، نحن الروس نحب العذاب والمعاناة.» آه، هذه النقطة فاتتني فأخطأت. ثم تضيف كسينيا: «قبل ساعتين من الوصول إلى محطة في أي مدينة كبرى، يُمنع دخول الحمّام، فما عليك سوى الانتظار والمعاناة أيضًا. وفي

القطارات، لا توجد حمّامات للاغتسال، فنحمل قارورة ماء ونسكبها على أنفسها بينما نمتطي الوصلة بين عربتين، أو نقفز من القطار قبل أن يتوقف قرب بحيرة لكي نستحّم فيها. إنها المعاناة، لكننا نحب ذلك. فنحن مشحونون بـ «الشغف» - إنه جزء منّا.»

لعلّ المعاناة التافهة - مثل شطب بنود في قائمة الواجبات - تعطينا جرعة دوبامين وتجعلنا نشعر بأننا أنجزنا شيئًا، لكني لا أستطيع منع نفسي من الشعور بأن الروس يحملون المعاناة إلى مستوى آخر. عندما يبلغ مواطنو كسينيا الريفيون مقاصدهم، يجد كثيرون طريقة أخرى للمعاناة والبحث عن الدفء في حمّامات السونا الروسية. ويرى روس كثيرون في السونا مكوّنًا لحياة سعيدة وهو جزء من النشاطات الأسبوعية، بعضهم يقصده كل أحد ليستعدّ للأسبوع المقبل، والعمّال يعقدون فيه اجتماعات على درجة حرارة تبلغ 100 درجة مئوية. ولكوني أعيش في بلد اسكندينافي، كان لي بضع تجارب جيدة مع السونا - لكن النسخة الروسية تبدو أنها تتقبّل عنصر «المعاناة» كمعيار. فبينما هم يتعرّقون داخل السونا، ينكبّ الروس على الأكل والشرب (أحيانًا «بشراهة»)، ثم « يجلدون أنفسهم بأغصان شجر القضبان (بتولا)، قبل أن يخرجوا إلى العراء ويتمرّغون في الثلج». (انظر «المعاناة»)

«يرتاب السياح أحيانًا من هذا الأمر، ويسألون، «لماذا تضربون أنفسكم ثم تخرجون إلى البرد؟»،» تقول كسينيا، «إنها مسألة ثقافية. وتنبع من تاريخنا وديانتنا. وحيث ترعرعت، كان علينا الوقوف أثناء القداس - لم توجد مقاعد، ونمضي الليل كله في الكنيسة في عيدي الميلاد والفصح. جدتي في الثمانين من عمرها ولا تزال تسير مدة أربعين دقيقة للذهاب إلى الكنيسة مرتين في الأسبوع لأنها تريد أن تعاني لكي تستحق ما لديها. تشعر بأنها تحتاج إلى فعل ذلك أيضًا. وفي طريقها إلى الكنيسة حاملة الطليب الكبير، وقعت أرضًا وكسرت ساقها. فقلتُ لها «جدتي، ما كان عليك فعل ذلك...» لكنها أجابتني «لا، إنه قصاص من الله لأني فكّرت في سوء أثناء سيري... وهذا أمر حسن. لقد عانيت، والآن يمكنني أن أكون سعيدة».» وهذا يغطي على مصاعب الشاي المذق والكعك السيئ في قاعة كنيسة باردة في مقاطعات [حول لندن]. ولكنه يدخل في صميم الأمور التي تبقي الناس مستمرين، في قلب الشتاء، أو في العواصف الثلجية أو

في أوقات محنة كبرى. إن روح الإنسان قوية. وربّما، ربما فقط، نملك جميعًا هذه الحرارة، هذه النار، هذا «الشغف» في داخلنا. ومن خلال تبادل الأحاديث العميقة والشرب بحرية [هذا ليس إلزاميًا يقول ناشري]، والتمسّك بكل شيء تلقي به الحياة لنا، ربما استطاع «شغف»نا أن يساندنا، ويساعدنا على تجاوز معاناتنا، لكي نستحق السعادة الآتية.



كيف تختبر «أزارت»

1

جازف: ارمِ النرد. كثيرون منّا يفضلون الحد من الأضرار والحذر، ولكن، في حين تكون المجازفة مخيفة، تكون أيضًا مثيرة - وفي الإثارة سعادة.

2

حاول تفادي المحادثة الخفيفة: وانخرط في أحاديث عميقة، حامية، ربما تلهبها الفودكا حول طاولة المطبخ عندما يزروك أحدهم على العشاء.

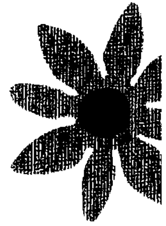
تصرّف مثل الروس وعانِ قليلًا لتحصل على جرعة دوبامين. تمشَّ في يوم بارد، انكبّ على تنفيذ عمل منهِك سبق أن ارجأته مرارًا، أو اعثر على أقرب حمّام سونا (أغصان شجر القضبان والتمرّغ في الثلج، اختيارية). سوف تستمتع أكثر بما يمنّه عليك جَلْد الذات.

أوبونتو

كلمة «أوبونتو»، Ubuntu، بلغات شعوب بانتو، هو اسم مركّب من «نْتو»، ntu، وتعني «كائن بشري» و«أوبو»، ubu - وهي سابقة يشكلان معًا اسمًا مجرّدًا هو «الإنسانية». وهي عبارة تُستخدم منذ القرن التاسع عشر، وتعني «أجد قيمتي فيك وتجد قيمتك فيّ» (أو قيمتك من قيمتي)؛ وهو إحساس بالترابط والاعتقاد برابط كوني ينشأ بفعل المشاركة ويربط كل البشر بعضهم ببعض. وينطق بلغة بانتو شعوب البانتو المنتشرون في أفريقيا الوسطى وأفريقيا الجنوبية ومنطقة البحيرات الكبرى الأفريقية، لكن مفهوم «أوبونتو» حازته جنوب أفريقيا في السنوات الثلاثين الماضية وكرّسته هدفًا إنسانيًا للعيش من أجل تحقيقه.

جنوب أفريقيا

أوبونتو



السنة 2013. القنوات تبثّ مراسم جنازة نيلسون مانديلا في كل أنحاء العالم. وباراك أوباما يلقي خطابًا تأبينيًا في سويتو، جوهانسبرغ، وفي منتصف كلمته المؤثّرة قال: «ثمة كلمة في جنوب أفريقيا - «أوبونتو» - تصف العطيّة العظيمة لهذا الرجل: وهي يقينه بأننا مترابطون جميعًا بطرق خفية على العين؛ بأن هناك وحدانية للإنسانية؛ بأننا نحقق ذواتنا عبر مشاركة ذواتنا مع الآخرين، والاهتمام بأولئك الذين من حولنا.» كانت المرة الأولى التي أسمع فيها عبارة «أوبونتو» - وكنت يافعة لم أفقه دلالتها تمامًا أثناء حركة مناهضة التمييز العنصري. إلّا أنها مسّتني. وتملّكتني لبعض الوقت إلى حد الهوس.

«كان لا مفر لكِ من ذلك»، يعلّق فوسي، وهو صديق صديق من ولكوم في مقاطعة فري ستايت. «فـ «أوبونتو» هي مقاربة أخلاقية للحياة وتُعَدّ أساسية للسعادة. ولها علاقة بالشعور بالترابط - والعيش بسلام ووئام مع الآخرين - وهي جوهر الإنسانية.» إنك تزعم ذلك يا فوسي... «ولكنها الحقيقة،» يجيبني، «فكيف تُسعدين إذا لم يكن الناس من حولكِ سعداء؟» إنه على حق. «أوبونتو» عبارة فلسفية لكنها لصيقة بقيم المجتمع التقليدية. «وهي تشير إلى من نكون كجنوب أفريقيين،» يقول فوسي.

وُثِّق هذا المفهوم للمرة الأولى في 1846 كطريقة للتعبير عن الحاجة إلى استعادة كرامة الشعوب الأفريقية إثر الارتكابات الوحشية للاستعمار. ولاحقًا، أصبحت «أوبونتو» عبارة تُستخدم في جنوب أفريقيا لتثبيت هويتهم وقيمهم الخاصة اعتراضًا على الهوية والقيم التي فرضها عليهم الاستعمار. ثم راجت العبارة في الخمسينات، عبر كتابات [المؤلف] جوردان كوش نغوباني في مجلة «ذي أفريكان درام» («الطبل الأفريقي»، قبل أن تعاد تسميتها «الطبل»)، وفي السبعينات، صارت «أوبونتو» اختزالًا لنوع خاص من الإنسانية الأفريقية. وفي التسعينات، سطعت «أوبونتو» في العالم لتسليط الضوء على حركة مناهضة التمييز العنصري، حتى أنها وردت في الدستور المرحلي الجنوب أفريقي الذي وُضع في 1993. وعندما أصبح نيلسون مانديلا أول رئيس أسود للبلاد في 1994، استُحدث مفهوم للتطرق إلى العنصرية المُمَأسَسَة ورعاية المصالحة، وهو مفهوم

«من أكون يتوقف على من تكون» الذي يبدو أنه استُخدم لتحديد جنوب أفريقيا الحديثة. وأشاع الأسقف ديزموند توتو «أوبونتو» كمفهوم لاهوتي قاد عمله حين كان يرأس «لجنة الحقيقة والمصالحة في جنوب أفريقيا». وتعني أننا أناس من خلال أناس آخرين وبفضلهم، إذ يستحيل أن تكون إنسانًا كاملًا بمفردك. لقد خُلقنا لأجل تواقف بعضنا على بعض. خلقنا لكي نشكّل جميعًا عائلة واحدة. وبالفعل، إنسانيتي عالقة بإنسانيتك، وعندما تتحسّن إنسانيتك تتحسّن أيضًا إنسانيتي. وبالمثل، عندما تفقد صفاتك الإنسانية، لا محالة، أفقد أيضًا صفاتي الإنسانية.»

«أوبونتو» لها علاقة بوضع قيمة عالية على حياة إنسان آخر ورفاهه. وهي تعني «الرأفة» و«الاحترام»، يقول فوسي، واليوم يُنظر إليها كركيزة أخلاقية تشيع الفهم المتبادَل والكَرَم المتبادَل. والمسؤولية تجاه «أوبونتو» تقع على عاتقنا جميعًا فالمجتمع يتقدّم من خلال الاعتراف بالاختلاف الفردي وتقديره - وليس رغمًا عن ذلك الاختلاف. ففي حين يخاف المشككون في الاشتراكية من أن المشاركة الإلزامية تجعل أحوال الجميع أكثر سوءًا (أو أشد فقرًا) على المدى البعيد، تقترح «أوبونتو» أن مساعدة الذين من حولنا تحسّن الجماعة فالمجتمع ككل، في آن معًا. ويقول فوسي: «إنها شاملة وحاضنة، ولعلّها أهم درس أستلهمه لأعيش حياتي.»

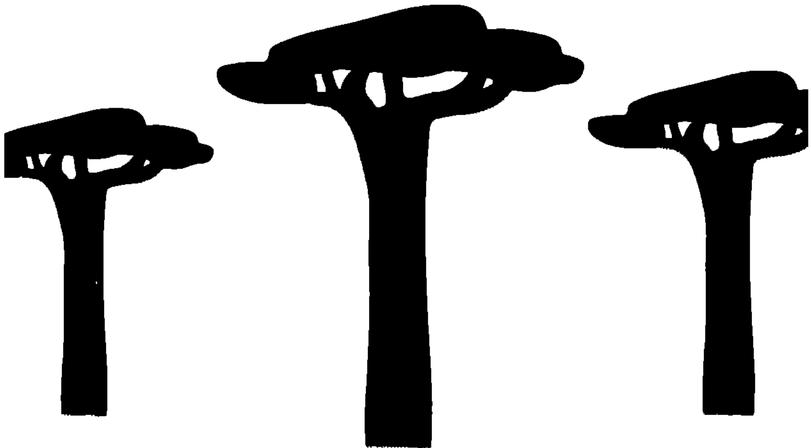
ولكن، ألا يقال لنا دائمًا أن لا نحمل كل مشاكل العالم على أكتافنا؟ ألن نعاني من عناء الرأفة إذا أفرطنا في الاهتمام بكل الناس؟ الجواب هو «لا». «لأن «الجميع» هم عائلتكِ،» يقول فوسي، «يصنعون منكِ ما أنت عليه.» هو لا يقصد

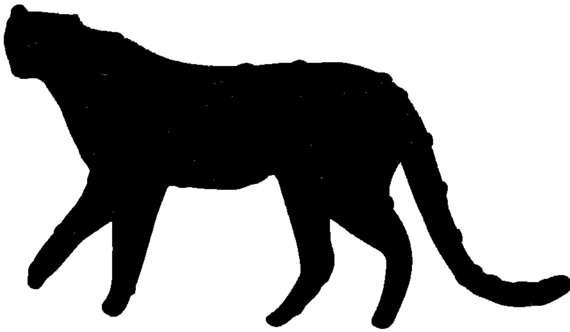


ذلك حرفيًّا، إنما صلتنا بالإنسانية هي «دائمًا أوسع من روابط الدم.» وتعني «أوبونتو» أن نقول للناس من حولنا: «أفهم كفاحك. وأقدّر مسيرتك.» ونحن جميعًا في مسيرة في شكل أو في آخر.

في سيرته الذاتية «مسيرة طويلة إلى الحرية»، وثّق نيسلون مانديلا سبعًا وعشرين سنة قضاها في السجن على جزيرة روبن. وكان لديه أسباب أكثر مما لدى معظمنا لكي يصبَّ غضبه على العالم، ويعزفَ عن تحمّل المزيد من آلام العالم ومشاكله. لم يكن ذلك خيار مانديلا أبدًا، بسبب «أوبونتو». وفي 2006، أجرى الصحافي الجنوب أفريقي، تيم موديز، مقابلة مع مانديلا وسأله عن تعريفه بالمفهوم، فأجابه مانديلا: «في الماضي عندما كنا يافعين، كان المسافر في البلاد يتوقف في قرية، ولم يكن عليه أن يطلب الطعام أو الماء، فما إن يتوقف حتى يقدّم الناس له الطعام، ويرفّهون عنه. وهذا أحد جوانب «أوبونتو».» و«أوبونتو» لا تعني أن لا نعتني بأنفسنا، إنما من واجباتنا أن نسعى إلى «تمكين الجماعة» من حولنا «بهدف التحسين»، على حد تعبير مانديلا. وعلى هذا المقياس، تشكل «أوبونتو» وعدًا بمجتمع منفتح ومستقبل مستدام لنا جميعًا.

إلّا أن أحكام «أوبونتو» لا تسري دائمًا في جنوب أفريقيا اليوم. فاللامساواة





منتشرة، والفساد مستشرٍ، وكما يقول فوسي، «ليست جنوب أفريقيا بلدًا سعيدًا.» وقد تعرقِل الحياة العصرية «أوبونتو»، ويحذّر فوسي: «يقول لنا الإعلام أحيانًا إننا لكي نُسعَد علينا أن نجني مالًا أكثر، أو الظهور بمظهر معين أو ارتداء ملابس معيّنة - نعيش في عالم الأيفون والإنترنت والناس مولَعون بـ «الأشياء». ليست هذه «أوبونتو» - والرغبة بمزيد من «الأشياء» تجعلنا تعساء في المدى البعيد.» جاي نايدو، الوزير السابق في حكومة مانديلا الذي أصبح ناشطًا سياسيًا واجتماعيًا، يقول في كتابه «التغيير: تنظيم الغد، اليوم»، إننا «نحتاج إلى الرجوع إلى البدايات وإعادة بناء روح «أوبونتو». وأنا أناشد الرجوع إلى القيم التي جعلتنا أعجوبةً سياسية في 1994.» وقال لقناة «نيوز 24» الجنوب أفريقية في 2017: «يجب علينا خلق مستقبل جديد يحتضن الإنسانية والحب والرأفة. فالكتابة عنها فقط غير مجدية، يجب أن نحياها.»

لذا، لا تكتفِ بالقراءة عن «أوبونتو»: احياها.

اشعر مع أخوتك الرجال أو النساء، من أي مكان أتوا، أو مهما كانت وظائفهم، أو مهما امتلكوا من «أشياء». وعلى حد تعبير فوسي: «علينا أن نضبط «أوبونتو» لكي نخترق حدودنا الفردية ونتمكّن من تجاوز العوائق التي ترمى على طريقنا.»



مكتبة سُر مَن قرأ

كيف تعيش حياة «أوبونتو»

1

سامِح. نعم الأمر صعب. وأحيانًا مؤلم. ولكنه في معظم الأوقات يكون الطريقة الفضلى لتحقيق تقدّم.

2

ثمّن مسيرتك. فقد لا تكون دراماتيكية أو مَجيدة كمسيرات الآخرين ولكنها مسيرتك أنت - وامتلاكها يساعدك على المضي قدمًا.

3

أعِز الناس الذين يجعلونك ما أنت عليه. وتذكّر: العائلة لا تتعلّق بروابط الدم فقط. انفتح واسعًا على الإنسانية.

4

اهتم أكثر. حتى بالناس الذين تجهلهم. حتى عندما يؤلمك النظر إلى صور اليأس والإحباط في الصحف. فهكذا هي الحياة. وكما يقول ديزموند توتو: «آسف لقولي إن المعاناة ليس اختيارية.»

5

إنسَ مقولة ديكارت «أفكّر إذًا أنا موجود» (هذه جُملة لم أتصوّر أبدًا أني سأكتبها) - حان الوقت لمقولة «من أكون يتوقف على من تكون» كشعار فلسفي حديث، وإشاعتها عبر ملصقات للسيارات.

«جولة المقبلات» و «أحاديث المائدة»

كلمة «تابييو»، Tapeo، بالاسبانية، فعل، من الاسم «تاباس»، tapas (مقبلات، مازة) مع اللاحقة eo. والكلمة كاملةً باللغة المحكية تشير إلى لقاء الأصدقاء في الشارع والتوجّه إلى حانة للشرب وتناول المقبلات - وهو تقليد مكرّس في أسبانيا وتعريف بالسعادة بالنسبة إلى كثيرين.

كلمة «سوبريميسا»، Sobremessa، اسم، من «سوبري»، sobre، وتعني «فوق»، و«ميسا»، messa، وتعني «مائدة»، والكلمة كاملةً تعني أحاديث «حول المائدة» (أو أحاديث المائدة). وتُستخدم لوصف الوقت الذي يلي الوجبة وانتهاء الطعام بينما تستمر الأحاديث.

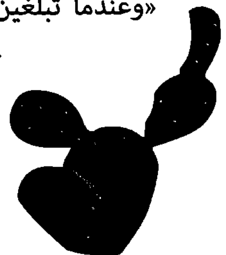
أسبانيا

تخيّل نفسك في مساء دافئ لدرجة أنك تخرج من دون معطف (والأمر صعب علينا في المناطق الباردة، ومع ذلك فلنتخيّل...). الشمس غربت ومن الشوارع المرصوفة تنبعث حرارة لطيفة تَعِد بأن الليل سوف يُقْبِل عليك بالمتعة. والآن، تخيّل أن عددًا من أصحابك المفضّلين ظهروا أمامك فسرتَ معهم بهدف وحيد هو تناول وجبات خفيفة واحتساء مشروبات من نوع معين. ربما تتناول كأسًا من النبيذ أو المارتيني؛ وربما مع قليل من الكالاماري. ثم تتحدث وتأكل وتشرب ومن ثم تنتقل إلى حانة أخرى وتعيد الكرّة. ثم مرة ثالثة فرابعة - حتى تقرر أن تتوقف وتخلد إلى النوم، مطمئن البال إلى أن الجميع أمضى وقتًا طيبًا. ألا يبدو ذلك مغريًا؟ إنها «إرْ دي تابيبو»، **ir de tapeo** (جولة المقبلات أو جولة الحانات) - إنها السعادة الأسبانية.

««تابيبو» هي كل شيء في أسبانيا - أينما كنتِ،» يقول دييغو، وهو مصمم غرافيكي من الأندلس. «حتى في الأرياف، يمكنكِ أن تستقلي باصًا من القرية كل ليلة سبت. وتؤكّد صديقتي مارتا، من سان سيباستيان: «الحياة بلا «جولة مقبّلات» لا تطاق. وقد تبدئينها مساء سبت عند الساعة 7.30، ثم تدعين نفسك تنساق على هدى السهرة.» و«جولة المقبلات»، **tapas**، تشتمل عادة على حمل مشروب كحولي بيد والمقبلات باليد الأخرى وتناولهما وقوفًا، إما داخل الحانة أو في الشارع. والأسبان يدردشون ويأكلون ويشربون ثم ينتقلون إلى الحانة التالية ويعيدون الكرّة تصبح حانات «ثلاث على الأقل»، و«ربما سبع أو أكثر...» مكتظّة بهم، كما تفيد مارتا.

«إذا كنتِ في العشرينات من عمرك فقد تستمرين على هذا المنوال حتى الساعة 11 قبل ظهر اليوم التالي، وعندما تهمّين بالذهاب يكون حان موعد تناول حلوى «تشورّوز» المغمّسة بالشوكولا،» يقول دييغو، وهو في عقده الثاني.

«وعندما تبلغين الثلاثينات،» - هنا ارتعش اشمئزازًا - قبل أن يضيف «فقد تمتد السهرة حتى الخامسة أو السابعة صباحًا - وفي الاربعينات، ربما حتى الثانية بعد منتصف الليل. وليس قبل!» ألا تشعر بالعياء في اليوم التالي؟ «بكل تأكيد!» يجيبني، لكن لا بأس في ذلك، كما يبدو، فأنت تعرف مسبقًا أن حالتك ستسوء فلا تخطط لشيء. والأسبان





لا يخلطون موعدي الفطور والغداء. «ونتعّجب لأمر الذي يستفيق قبل الظهر في نهاية الأسبوع.» وبدلًا من ذلك، يتناول الأسبان المنهكين من «جولة المقبلات» فطورهم عند الواحدة بعد الظهر، يليه غداء خفيف عند الثالثة، قبل معاودة الكرّة.

«لا علاقات اجتماعية من دون أكل أو شرب في أسبانيا، تقول مارتا، «وحيث تحلّين تتناولين صحن مازة صغير، وهكذا بعد جولة لبضع ساعات، تكونين قد تناولتِ وجبةً كاملة.» وفي حانات كثيرة، تأتي المقبلات، tapas، مجانًا مع الشراب الذي تطلبه. «أحيانًا، لا يتوفر مكان للجلوس،» تقول مارتا، «فيتكدّس الروّاد كسمك السردين في علبة، والحق أنكِ وقوفًا تشعرين بمرونة أكبر - إذ يتسنى لك الاختلاط والتصادق مع الآخرين بحريّة.» وتبيّن دراسات عدة أن الوقوف أفضل من الجلوس من منظار صحي، ووجد تقرير لموقع «مايو كلينيك» أن الوقوف على القدمين لست ساعات في اليوم، يمكنه أن يخفف خطر الإصابة بالسمنة بنسبة الثلث. حسنًا، إذًا عَبُّ كأس «سنغريّا» قد يبطل بعض المنافع، لكن ارتشاف الكحول وقوفًا أفضل منه قعودًا على كرسي، صحيح؟ صحيح؟ «لست أدري،» تقول مارتا متفكّرةً، فهي مصمّمة وليست طبيبة، «ولكن ثمة إحساسًا حيال التصادق وقوفًا في الشارع، يجعلكِ تشعرين بأنك على قيد الحياة.» ومناخ أسبانيا المؤاتي يشجّع على إمضاء وقت في العراء.

فالشمس تسطع معظم أيام السنة في أسبانيا، مانحة سكانها، البالغ عددهم 46.5 ملايين نسمة، وصفةً متكرّرة من الفيتامين «دي» الذي يحسّن المزاج، ولا لزوم للدخول في سُبات أثناء فصل الشتاء الأسباني. فحتى في الأشهر الأكثر برودة، يظل الأسبان ثابتين على نهجهم في «جولة المقبلات»، وهو أمر جيّد فقد ثبُتِ أن الاتصال بالأصدقاء وإمضاء الأوقات في العراء، بانتظام، مفيدَين للصحة النفسية. وتوافق مارتا على أن الجانب الجماعي لـ «تابييو» (جولة المقبلات) يكمن في أساس جاذبيتها: «هناك ضوضاء حقيقية تصدر عن أصوات الناس المختلِطين،» تضيف، «كما لو أننا جميعًا نستمتع بتجربة جماعية. معًا.» ويوافق دييغو: مجرّد الخروج إلى الشارع ومشاهدة الناس يمضون وقتًا طيّبًا يجعلكِ

سعيدة – حتى ولو تجهلينهم، فالضجيج والبهجة مُعدِيان!»

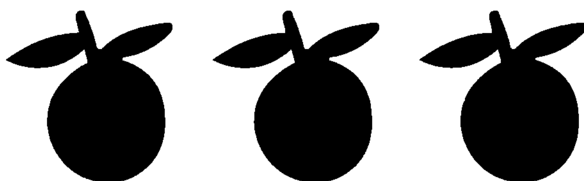
ويحب الأسبان مشاركة كل شيء. ويحبون أيضًا التنفيس. «لا شيء يضاهي ليلةً مؤنسة في الخارج وأنينًا،» تقول مارتا، «فالتنفيس يجعلنا سعداء.» فيلسوف القرن العشرين، ميغيل دي أونامونو، وهو من أقليم الباسك، كان يعتقد أن التذمّر (أو التشكّي) يساعدنا على مشاركة المشاعر مع أقراننا الرجال والنساء، وبناءً على هذا الاعتقاد كتب بحثًا عنوانه «ديانتي»: «عندما كنت أشعر بالألم كنت أصرخ جهارةً وعلانيةً» لكي «أهزّ أوتار الحزن في قلوب الآخرين.» ووجد بحث من جامعة ملبورن أن التشكّي أيضًا يمنح المرء حالةً من التطهّر – وهو أمر تعرفه مارتا وأصحابها بالفطرة. «نحب فعلًا أن نتذمّر من المال أو الضرائب أو الرواتب أو من أن نقودَنا لا تكفينا حتى نهاية الشهر. وأسبانيا أحيانًا تحلّ في مرتبة متدنية على سلّم السعادة ولدينا مشاكل سياسية كثيرة، أيضًا...» تخبرني ملوّحة بيدها بحركة تختصر كل ما حدث منذ الحرب الأهلية الأسبانية وفرانكو حتى الركود الاقتصادي العظيم الذي بدأ في 2008 ودام نحو عقد من الزمن. «نمتلك موادَ كثيرة لننهض بها من أحوالنا،» تقول مارتا، «ولكننا، في شكل أو في آخر، نستسلم للفجيعة.» وانطلاقًا من القواسم المشتركة مع الثقافات اللاتينية، يتحلّى الأسبان بانفتاح وحيوية طبيعيين يصيبان أوروبيي الشمال والأسيويين بالإرباك. «نحب مشاركة خصوصياتنا،» تقول مارتا، «ولا نخفي شيئًا. والفواجع الكبيرة هي من عاداتنا. لكن الدعم الذي تلقينه من الأصدقاء يجعلك تشعرين بالارتياح، ولن ترتاحي ما لم تشاركي. نريد أن نختبر تلك المشاعر القوية والتعبير عن أنفسنا – وهذا مبعث على الاعتزاز،» تقول لي، ثم تضيف: «لا حياة بلا شغف». آهٍ منك يا لوركا... وتقول: «مشاركة فواجعنا والشرب والأكل هي السعادة في أسبانيا. وأهمها الأكل...» ومع أن مارتا امرأة نحيلة لطالما كانت تعويذتها للوجبات كالآتي: «كُلْ حتى يضيق بنطلونك. ثم فك الزر الأعلى واستمر في الأكل.»

مارتا امرأة ملهمة.

الطعام أساسي لعيش حياة طيّبة في أسبانيا ومارتا تخبرني كيف تفتخر كل منطقة بتخصّصها. ثم تسرد لي: «تحصلين على أفضل ثمار البحر من غاليثيا وأفضل بايلا من فالينثيا.» وفي الأندلس، يعشقون السمك لدرجة أن لديهم

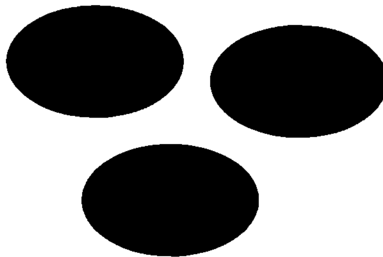
ماكينات لبيع الطُعوم. «وفي الأندلس أيضًا، تحصلين على أفضل «غازباتشو» [حساء خضار بارد]، ونحن في أقليم الباسك [الكاتالاني] نشتهر بالـ «بينتسوس» (أو بينتشو) [من أقارب التاباس الأسبانية].» ميزة أخرى لثقافة الباسك ظاهرة «تسوكوس»، txokos، أي مجتمعات فن الطهي والتذوّق، وهي نوادي طعام يتلاقى فيها الناس للطهي والاستمتاع بوجباتهم. «تمرحين وأنتِ تتحدثين إلى الناس بينما تطهين وتأكلين مع جمع من أقارب وأصدقاء،» تقول مارتا. إلّا أن الأمر ينطوي على مهمة شاقة. وتشرح: «فإذا كنتِ أنت المضيفة، عليكِ أن تحرصي على أن الطعام يكفي لمئة شخص حتى ولو كنتم في المنزل خمسة أفراد.» وللنجاح في هذا المسعى «يجب أن تختفي المائدة تمامًا تحت كل الأطعمة». وهذا يتطلب وقتًا وجهدًا. «فقد تقضين عشر ساعات في المطبخ،» تقول مارتا، «لكنك، بعد ذلك، تسترخين وتجالسين الحضور وتدردشين.»

ولدى الأسبان كلمة تشير إلى الأحاديث التي تدور بعد الأكل: «سوبريميسا» (أحاديث المائدة). وهي ذات صلة بفكرة العجز عن الحركة بسبب التخمة، كما لو أنك مسمّر على كرسيك بفعل الوزن الصافي لمعدتك. وهو إحساس غير مزعج ويعني أن لا خيار أمامك سوى الاستسلام لأحاديث متهادية منسابة تثيرها مادة الكربوهيدرات، مع أشخاص مالحْتَهم للتو. ويستحيل على الاسبان حتى التفكير في حياة طيّبة من دون «أحاديث المائدة»، والتجربة قد تدوم من 20 دقيقة إلى ساعات عدّة. «فإذا التقيتِ أحدهم على الغداء عند الثالثة بعد الظهر، لن تستطيعي عقد لقاء آخر قبل الثمانية مساءً،» تقول مارتا. والسبب: «أحاديث المائدة». «إنها متعة صافية،» على حد تعبيرها، «إنها طريقة للتعبير عن تقديركِ لكل الطعام الذي صنعه لكِ أحدهم.» وتجتمع حول تلك الوجبات أجيال عدّة في أسبانيا نظرًا إلى ان الأطفال مرحّب بهم في المطاعم ومعظم



اللقاءات الاجتماعية. والجوع ليس شرطًا للأكل وتخبرني مارتا عن عبارة رائعة في القاموس الأسباني، هي: «غولا»، gula، وتعني الرغبة في الأكل لمجرّد المذاق - وهو أحساس يتماهى به كل نهِمٍ مُعلَن. إلّا أن العبارة، وللأسف، أسيء تقديمها في القاموس الإنكليزي.

السعادة في أسبانيا تكمن في ضمّ التصادق إلى الطعام: وقوفًا مع طعام أو قعودًا مع طعام؛ لا يهم، ما دام الطعام وفيرًا والصحبة جيّدة. وعلى حد تعبير مارتا: «الأسبان يستمتعون بالحياة - لأننا نعرف كيف نأكل.»



كيف تقيّم «تابييو» (جولة المقبلات)

1

لا توجد ثقافة مقبلات (مازة) في مدينتك؟ اقترح على صاحب الحانة التي ترتادها أن يوسّع قائمة مأكولاته التي يقدّمها أو اقصد بيوت الأصدقاء التي تستطيع بلوغها سيرًا و«نقرش» عندهم.

2

ادع الأصحاب لينضموا إليك. فالـ «تابييو» لا يحتمل الانطواء: اجلب المآكل الخفيفة والنقرشات، واجمع الأصحاب، وكل واشرب، وكن بشوشًا.

3

اخرج من المنزل. أتقطن في منطقة باردة؟ دفّئ نفسك بملابس كثيرة ولو تشبّعت من عرقك واقنع نفسك بأنك موجود في مكان دافئ (احسبه «حمّامًا جافًا»).

4

لا تتوقف عند الثلّة الأولى. إذا كنت غير راضٍ عن الحانة الأولى، استمر في نهجك فلعلّ الحانة السادسة تكشف لك أطايب لم تعهدها من قبل...

كيف تختبر أحاديث المائدة

1

تجاهل كل تعاليم أمك ولا تقفز على قدميك وقوفًا فور انتهاء الأكل وفراغ الصحون: اقعد وانتظر ما الذي سيحصل.

2

إذا بدا لك أن منادميك على العشاء يهمون بالقيام فور انتهاء الوجبة، ادعهم إلى جولة ثانية من الأكل واسكب لهم النبيذ حتى يثبتوا على كراسيهم بفعل وزن معداتهم. ومن ثم تمعّن كفيلسوف بالأحاديث الدائرة...

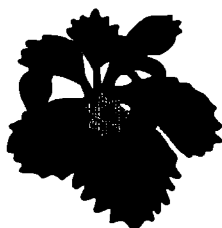
«ملاذ الفراولة» و «كفاية»

كلمة «سمولترونستيليه»، Smultronställe، بالسويدية، اسم، يعني أساسًا «بقعة الفراولة البرية» (من كلمتين «سمولترون»، smultron، وتعني «فراولة برية»، و«ستيليه»، ställe، التي تعني «مكان»). درجت منذ مطلع القرن العشرين، واصبحت مرادفًا لملاذ ريفي يتنسى للمرء فيه أن يبتعد عن العالم. وتُستخدم حاليًا لوصف مكان هادئ للتفسّح والاسترخاء؛ مكانك المفضّل الذي تلوذ به لكي تنسى مشاكلك. وغالبًا ما يكون مكانًا يصعب على الآخرين إيجاده.

كلمة «لاغـوم»، Lagom، ظرف أو صفة، من الكلمة السويدية «لاغ»، lag، أي «فريق». وبحسب الحكايات الشعبية، عبارة «لاغيت أوم»، laget om، أي «المداورة»، وكان الفايكينغ يستخدمون هذه الجُملة عندما كانوا يتشاركون قرنًا مليئًا بالخمر بالدَوْر في ما بينهم، حتى يحصل كل منهم على جرعة كافية - لا كثيرة ولا قليلة. ثم تقلّصت الجُملة إلى «لاغوم» حديثًا، فيما بقي المعنى نفسه: «كفاية».

السويد

«ملاذ الفراولة» و «كفاية»



تخيّل مكانًا تقصده ولا أحد يعرف أنك موجود فيه - أو، إذا عرفوا، فلن يزعجوك. إنه مكان تذهب إليه عندما تشعر بالإجهاد أو التعب أو الاحباط. إنه مكانك السعيد. بستان ظليل، ربما، أو ركن هادئ في حديقة مجاورة؛ مقهى مفضّل أو حتى حديقتك الخلفية. مكان متواضع ذو قيمة عاطفية يجعلك تشعر بالتحسّن. إنه «ملاذ الفراولة» (سمولترونستيليه) الخاص بك.

«لـ «ملاذ الفراولة» معنى خاص جدًا لدى السويديين،» تقول هانا، وهي أصلًا من قرية صغيرة في جوار مدينة مالمو. «ولكل ملاذه الذي يختلف من شخص إلى شخص. إنه مكاني المفضّل الذي أقصده كلما احتجتُ إلى شحنة من الطاقة.» والسويد بلد «سعيد» يقول بالمساواة والعدل ويتصدّر بانتظام استطلاعات رأي عالمية حول الكفاية والغنى. فهل مقاربة الحياة بـ «كفاية» مع ضمان «ملاذ الفراولة» الشخصي يعزز سعادة السويديين؟ هانا تعتقد ذلك.

سويديون كثيرون تعرّفوا للمرة الأولى على فكرة «ملاذ الفراولة» في قصة للصغار عنوانها «أطفال الغابة» للمؤلفة إلسا بيسكو، نُشرت في 1910 مع رسوم لأطفال بشعر أصفر يملأون أسياخًا من قش التيموثي بقطع الفراولة البرية. ويعيش «أطفال الغابة» عميقًا داخل جذور شجرة صنوبر عتيقة ويَشْغَلون أيامهم لاهين مع السناجب، يقطفون التوت البري، ويحتمون من المطر تحت نبتات الفطر.» «أستطيع أن أتصوّرها الآن،» تقول هانا. «تملئين سيخ القش بقطع الفراولة البرية، ثم تأكلينها. وأنا أفعل هذا حاليًا مع أطفالي - كتذكير بزمن هنيء خالٍ من الهموم.» هذا النوع من القصص المريحة التي تعيدك إلى شبابك راسخ في وعي السويديين لدرجة أن إينغمار برغمان أخرج فيلمًا عنوانه «ملاذ الفراولة» في 1957 يدور جول رجل فتح بابًا ليفاجأ بأن كل شيء عاد إلى ما كان عليه في طفولته.

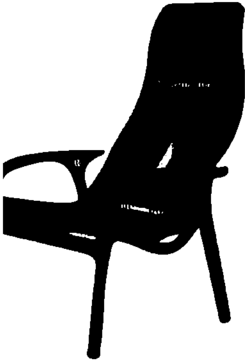
وفضلًا عن أنه رحلة في الحنين، ينبغي لـ «ملاذ الفراولة» أن يوفّر لك مفرًّا من العالم. «ملاذي أنا فُرجة وسط غابة قريبة، حيث، في الخريف أعثر على نبات الفطر الإنائي،» يقول كريستيان، من أوبسالا، والذي يطلعني على أن سويديين كثيرين يتوقون إلى الانفراد فيختارون «ملاذ فراولة» يندر فيه وجود سواهم.

«نجد السعادة مع قلّة من الأشخاص ولا تزعجنا الوحدة كثيرًا - ونقدّر روعة السكون!»، يقول كريستيان. «نحب أن نكون بفردنا،» توافقه هانا، «وعمومًا، أعتقد بأننا نحن السويديين أكثر خصوصية وأقل بوحًا حيال مشاعرنا. وقد نبدو غير سعيدين، ولكننا لا نميل إلى المجاهرة بها.» ومن تجربتي في التعامل مع سويديين وقضاء وقت في البلد للعمل والاستجمام، لاحظتُ درجة محتمَلة ومستحبة من الأسى والشجن في الشخصية السويدية. كما لو أن الاستغراق في التفكير في الذات جزء جوهري من أن تكون إنسانًا، ولا ينبغي لنا مجابهته. وفي السويد، كما في النروج، المصاعب تصنع المُتع مستحَقّة. ومعظم السويديين قانع ببقعته - أم «كفايته».

أكتب هذا من فندق على جزيرة غوتلاند، قبالة ساحل ستوكهولم، يزعم أنه أربع نجوم. نظيف، خدمة جيدة، ولكن لا يقترب من «الرفاهية». وفي الغرفة سرير. وخبز الجاودار. ويوجد حمّام للاغتسال. هذا كل شيء. أما البقية فأشياء وظيفية بسيطة من النوع الذي توقّعته من بلد أشاع مفهوم «كفاية» في العالم. ««كفاية» هي الطريقة التي يرى بها السويديون الحياة،» يقول كريستيان الذي ألمّ بالمفهوم في سنّ مبكرة. «ومن ذكرياتي الأولى من الطفولة أذكر اسئلةً كانت تُطرح عليّ، من قبيل كمية الطعام التي أريدها أو إذا شبعت أو إذا كانت ملابسي مناسبة لمقاسي، وكنت أجيب عليها بـ «كفاية»، lagom. والعبارة تمثّل نظرة السويديين إلى الحياة. ويشير كريستسيان إلى «قانون جانتي» - القواعد العشر للعيش على الطريقة الاسكندينافية (راجع فصل الدنمارك) ويخبرني: «نكبر معتقدين أن التباهي بأنفسنا أمر معيب. وأنه من المعيب أن نرتدي ملابس بارزة أو نافرة...» فوجدتُ نفسي أنظر إلى كنزتي الواسعة الأكمام وأحاول إخفاء أقراطي الكبيرة تحت شعري. «لا نحب الأشياء الصاخبة،» يقول بصوت هامس جعلني أخفض صوتي، «كما أن الحركات المبالغ بها مرفوضة في السويد. نحن لسنا...» - هنا امتنع عن قول «أميركيين» ثم أردف قائلًا: «لا نندفع نحو أشخاص نجهلهم و...» وهنا أنهى حديثه متحمّسًا

فاتحًا ذراعيه، وما لبث أن بدا محرجًا من حركته هذه، كما لو أنه اقتحم فضائي الخاص من خلال تقييمه مفهوم الانفتاح لدى أمم أخرى. «ما أقصده هو أنه حتى الدنماركيين أكثر انفتاحًا منّا. والنروجيون! مع شغفهم بالتزلّج... وفرحهم...» قال هذا كما لو أنه أمر سيء. ثم يقول كريستسان: «يبدو لي أن ثمة مقياسًا للبلدان الاسكندينافية يتحرّك صعودًا من الانفتاح إلى الانطواء، مع النروج في الأسفل عند طرف الانفتاح، يليهم الدنماركيون ثم السويديون في منتصف المقياس، وفي أعلاه الفنلنديين عند طرف الانطواء. ويضيف: «الفنلنديون يتجاوزون مفهوم الـ «كفاية»، فهم لا يتحدثون مع الناس. أما نحن في السويد فنمزح، نقول «في صحتك» على الأقل - أما الفنلنديون فيشربون فحسب.» أحب ابن الشمال المرح. «ولكن القاسم المشترك بيننا هو حب الطبيعة،» يقول. تمامًا كما يتحدث «ملاذ الفراولة» عن تقدير عميق للعالم الطبيعي وإحساس بالسكينة واستعادة النشاط يعتري السويديين، تعجّ اللغة السويدية بكلمات مذهلة معبِّرة تستخدم لوصف جوانب مختلفة من الحياة في العراء. فهناك كلمة «غوكوتا»، gokota، أي «عصفور واقواق الصباح»، وتعني الاستيقاظ باكرًا كفاية لسماع زقزقة العصافير الأولى، وكلمتي الشاعرية المفضّلة «داغفريسك»، daggfrisk، التي تعني «عذوبة الندى» أو ذلك الشعور الصافي النظيف الذي يعتري المرء عندما يستفيق منتعشًا في الصباح الباكر عند شروق الشمس. فحالما يتغيّر الطقس ويبتعد الزئبق في مقياس درجة الحرارة عن علامة «ناقص»، يخرج السويديون للركض أو المشي أو التزلج ويلي ذلك الأكل في الهواء الطلق في إحدى الحُفر المعدّة للمشاوي أو في المنتزهات المحلية. ولدى البلدان الاسكندينافية قوانين متشابهة تسمح للناس بالسير أو التخييم أينما كان، شرط أن يحترموا الطبيعة المحيطة، والحياة البرية والسكان المحليين، والسويد ليست استثناءً. ويعيش أكثر من 80 في المئة من سكانها على بعد 8 كيومترات من منتزه عام أو محمية طبيعية أو منطقة محمية، وتبيّن الدراسات أن قضاء وقت في الطبيعة يقلل الإجهاد ويعزز الصحة النفسية ويخفض ضغط الدم، وفقًا لبحث نفّذه مركز لانغون الطبي في جامعة نيويورك. والسويديون يتعلّمون حب الطبيعة في عمر مبكر، وهناك أطفال





في السن الخامسة يحضرون «مدرسة الطبيعة» أيام السبت، والأطفال الأكبر سنًّا يتعلمون مهارات جمع المؤن وقراءة الخرائط.

«لمقاربة السويديين للطعام علاقة بكل شي موسمي، محلي، وعضوي،» تقول ليسلوت، الكاتبة المتخصصة في الطعام من أوبسالا، التي تضيف: «نحب جمع المؤن. عادي جدًّا أن تصادف أسرة في غابة يحمل أفرادها دلاءً بلاستيكية يقطفون التوت والفطر، وهناك وجبات تقليدية يصنعونها مما يجمعونه في البرية، مثل حساء نبات القرّاص مع بيض مسلوق وفطيرة التوت.» ووفقًا لمؤسسة «ستاتيستيك سويدن»، لدى أكثر من نصف السكان منفذ إلى بيت صيفي أو كوخ ريفي، ويتحلّون برغبة شديدة للعودة إلى الطبيعة والاستمتاع بأوقاتهم في العراء - خصوصًا عندما يتعلّق الأمر بالتريّض. ويمارس السويديون الجري تحت المطر أو البَرَد أو في الصقيع وخلال زيارتي الأخيرة، شاهدتُ جماعات من العدائين يجرون في الشوارع أثناء عاصفة ثلجية، قبل الفطور. وكل سنة في مدينة سكيليفتيا، تقام «البطولة الاسكندينافية للسباحة الشتوية» حيث يسبح أشخاص شجعان في مياه درجة حرارتها 0.3 درجة مئوية مرتدين بزّات السباحة وقبعات ضيّقة (وهذه إلزامية للوقاية من هبوط حرارة الجسم). وتشجّع شركات سويدية عدّة موظفيها على اقتطاع أوقات من الدوام للتريّض في العراء والحكومة تمنح الشركات تخفيضات ضريبية لتشجيعها الرياضة. ومن ثم، عندما يعود البرد والظلام ويشحّ نور الشمس في الشتاء أخيرًا، ويكاد الأمر يصبح محبِطًا، ينسحب السويديون إلى منازلهم وينشدون «ميسْ»، mys، (التَنْبَلة). وإذا كان «ملاذ الفراولة» مفرًّا مرتبطًا بالخارج، ترتبط «التنبلة» بالرجوع إلى الداخل مجدّدًا للراحة.

«و«التنبلة» هي شموع وكنبات وأحاديث، أساسًا،» يقول كريستيان. «هناك أيضًا «فريداغزميس»، fredagsmys، أي «التنبلة أيام الجمعة»، حيث تناول وجبات مميزة، على ضوء الشموع. وربما وحيدين.» حسنًا... وما هي تلك الوجبات؟ «أحيانًا تشيبس البطاطس.» البطاطس المقرمشة؟ متعة مميزة؟

يهز رأسه بالإيجاب. فأقول له إن هذا أقرب إلى الزهد. فيجيبني: «لا بل إنه الـ «كفاية»، lagom.» فالأطعمة المجلّدة والوجبات الخفيفة والنقرشات تُعَدّ «مُتعًا» لأنه، على ما يبدو، لا أحد يضطرّ إلى الطبخ ولا تتكوّم القدور والأواني في المجلى. وبما أن السويديين يتريّضون كثيرًا ويتناولون أطعمة طبيعية محلية وموسمية طوال أيام الأسبوع، لعلّهم يجدون في القرمشات، أيام الجمعة، بديلًا لذيذًا. «المسألة أنكِ تمارسين «التنبلة» في المنزل» يقول كريستيان، «والمنزل يرتدي أهمية خاصة لدى السويديين. وعلى ما يقول المثل: «لا شيء أفضل من المنزل».» فهمتُ قصده. فعلى رغم كل سعيهم وراء المغامرات، يواجه سويديون كثيرون أيامًا من الظلام في الشتاء ترافقها درجات حرارة تحت الصفر تجبرهم على قضاء أوقات كثيرة في الداخل. وتصبح المنازل جنّات في السويد، ما يبرر ذائقتهم للتصميم الفني الداخلي. وإذا وضعنا «إيكيا» جانبًا، نجد أن الجمالية السويدية شائعة عالميًا - من الأثاث إلى الموضة وحتى الحروف. ففي 2014، قرر السويديون، أصحاب الذوق الرفيع، أن يجروا تعديلًا على صورتهم وهويتهم في العالم، فصمموا طقم أحرف خصوصيًا يدعى «سويدن سانس»، Sweden Sans (وهو بسيط «كفايةً»). وأرادت الوزارات والوكالات والمؤسسات السويدية تحديد هوية بصرية واضحة تشير مباشرة إلى «السويد» - فأزالوا كل الزوائد من الحروف وما نتج عن ذلك طقم «سويدن سانس» بمفهوم «كفاية».

الشيء الوحيد الذي لا يرتوي منه السويديون هو القهوة. فهم من بين الأكثر استهلاكًا لها في العالم (يتقدّمهم في ذلك الهولنديون والفنلديون...). ويحتسون كثيرًا القهوة السوداء لدرجة أنهم استحدثوا كلمة «تريتار»، tretar، - وهي كلمة سويدية تعني «المزيد ثانية» أو أو ثالثة. وتقول هانا: «إنها جزء من «فيكا»، وهذه شبيهة بـ «الراحة»، hygge، في الدنمارك، لكننا لا نحب التحدث عنها، كل الوقت، مثلما يفعل الدنماركيون. و«فيكا» هي حال السويديين عندما يقحفون كأس عزلتهم ويستعدون للتلاقي للدردشة وتناول القهوة والكعك. و«فيكا» من دون قهوة تبقى مبهمة غامضة (صدقني، سألت وكان الاستهجان من نصيبي) ووفقًا للمجلس السويدي للزراعة والإحصاء يستهلك السويدي العادي ما يعادل 316 كعكة بالقرفة في السنة. وأحد الجوانب المهمة لـ «فيكا» أن لا أحد يجرؤ على أخذ آخر قطعة من الكايك أو من الكعكة بالقرفة. «في إمكانكِ تقسيم

القطعة إلى نصفين وأخذ أحدهما،» يقول كريستيان، بجدية، «ثم تعيدين الكرّة مع النصف الآخر. ومرة أخرى. ومرة رابعة - حتى آخر فُتاتة.» ولماذا؟ عاجلته بالسؤال. «لأن أخذ آخر قطعة من دون أن يبقى شيء للآخرين لن يُعتبر «كفاية». إنه أمر لا تفعلينه فحسب!» المشاركة والحلوى كلاهما مهم جدًا في السويد لدرجة أن ثمة قواعد سلوك مكرّسة لهما.

ويخبرني كريستيان أنه بالنسبة إلى معظم السويديين، تتعلّق الحياة الطيبة بالأشياء الصغيرة - وما يكفي منها (ما عدا القهوة، في الزيادة إفادة). و«كفاية» موضوع بدأت العمل عليه منذ انتقالي إلى اسكندينافيا في 2013. وأعتقد أني أتحسّن فيه. فبيتي «كفاية». سيارتي «كفاية». حتى كنزتي التي ابتعتها منذ ست سنوات وأرتديها الآن مع أكمامها الفضفاضة عند الأكواع ولكنها تدفئني هي أيضًا «كفاية». وإذا بدأتُ أشعر بأني منهكة وأحتاج إلى الراحة واستعادة نشاطي وتصفية مزاجي، هناك دائمًا «ملاذ الفراولة» الخاص بي. والكعك بالقرفة. والقهوة.







كيف تستعيد نفسك في «ملاذ الفراولة» Smultronställe

1

أعثر على ملاذ فراولة رمزي خاص بك. بالنسبة لي، هو أعلى التلة قبالة منزلي (لعلّها التلة الوحيدة في الدنمارك...) أو في عمق غرفة ملابسي حيث الأنارة لطيفة وأستطيع الاختباء خلف معاطفي الشتوية في مملكة نارنيا خاصتي. وأقصد هذين المكانين في حال كان يومي سيئًا أو احتجت للاختباء عن عائلتي (وإذا كانوا يقرأون هذه الفقرة، أكون في الحقيقة أرتّب أثوابي جيدًا. أو أحمل أكياس القمامة إلى الخارج. وأعود بعد لحظات...).

2

اهرب. متى استطعت. والأفضل قبل أن تبلغ حالة الإنهاك. اقعد، تنفّس وتذكّر الأوقات السعيدة وانت تلاعب السناجب، أو تقطف التوت البري، أو تحتمي من المطر تحت نبات الفطر.

كيف تختبر «كفاية» Lagom

1

فكّر في ما الذي تفعله لو كنت سويديًا - هل كوبك نصف ممتلئ أو فيه ما يكفي؟

2

ترجّل عن التريدميل: إن زيادة العمل لشراء المزيد لعبة بلهاء. فكّر في ما تحتاجه بالضبط (وليس ما «تريده») وحاول تحقيق هذا الهدف.

3

لا تزال غير راضٍ عن بقعتك؟ كُلْ كعكًا، ولكن ليس كثيرًا (عُذرًا) وتذكّر أن تشاركها مع الآخرين حتى آخر فُتاتة.

الفيدريرية

«الفيدريرية»*، Federerism، اسم، هي فلسفة خاصة وإيديولوجيا سمّيت تمنيًا بلاعب التنس روجيه فيديرير ولكنها تشير إلى السويسريين ككل. وهي تعبّر عن السيطرة والدقة والاهتمام بالرياضة والاجتهاد والنظام والنظافة – وهذه صفات وخصال يجمعها اللاعب المحترف من مدينة بازل ويشاركه فيها مواطنوه.

* أعلم جيدًا أن «الفيدريرية» كلمة لا ترد في القاموس (ليس بعد) ولكنها ترد في كتابي وأنا سوف أستنسب العبارة التي استخدمَها محبّو لاعب التنس لأوجز بها أمة بأكملها إذا أردتُ.

سويسرا



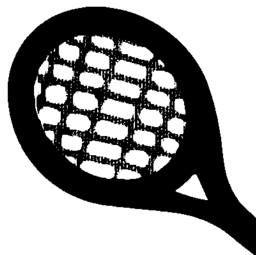
سويسرا بلد كرات شوكولاته «ليندت» والمصارف والساعات... والمغنية تينا ترنر، وردت في دراسات كثيرة، وعلى مدى عقود، كأكثر بلدان العالم سعادة. لكن لا أحد يعرف السبب - السويسريون بالأخص. وهي بلد لا منفذ له على البحر، تكثر فيه الجبال، ينطق سكانه بأربع لغات، ومقسّم إلى 26 كانتونًا ويقطنه 7.8 ملايين نسمة. وسويسرا مصدر اختراعات غيّرت الحياة في العالم، مثل فلكرو [القماش اللاصق] والموزلي، muesli [طعام الفطور]، ووسائل التنظيف «داك» [مع عبوته العملية المميزة]. وهي موطن لخمسة وعشرين من حمَلة جوائز نوبل ولأقوى بطل تنس في الغراند سْلام في التاريخ... إنه روجيه فيدرير: الرجل الملهم وخلاصة كل ما هو عظيم في سويسرا.

«نفتخر بفيدرير في سويسرا، بالطبع، ولكننا لا نتباهى بالأمر. «في الواقع، لا نتباهى بشيء،» يقول ستيفان، وهو صديق صديق من زوريخ. تكلّمنا في يوم ثلاثاء بارد وكنت أقاوم التهابًا صدريًا وأكافح النوم والمرض والشعور بأني أحاكَم. وما ضخّم بريطانيتي المشوّشة شخصية ستيفان السويسرية الرائقة الهادئة، وقد بدا متماسكًا جدًا لدرجة أني استحضرت أناقة [الممثل البريطاني] هيو غرانت في فيلم «أربع زيجات». «نحن عقلانيون جدًا في سويسرا،» يستدرك في حال لم ألاحظ ذلك بعد. «لدينا الأمان والاستقرار والنقاشات المفتوحة ومتوسط جيّد من كل شيء.» ويخبرني أن البطالة متدنية والضرائب متدنية، لكن جودة الرعاية الصحية و«الحياة عمومًا» مرتفعة.

ويضيف: «لدينا الجبال أيضًا. والنظافة. والأمور جيدة. ولدينا ديموقراطية جيدة. ونحن ميسورون نسبيًا...» وهذا جانب من المسألة. والجانب الآخر، أن سويسرا حاليًا تحتل المرتبة الثامنة عالميًا في الناتج المحلي الإجمالي للفرد والحسابات في المصارف السويسرية خرافية. «نحن قانعون،» هو كل ما سيرتكز عليه ستيفان عندما يتعلّق الأمر بموارد بلده الوفيرة. ولكن الحديث عن الأموال لا بد أنه تافه والسويسريون لا يتبجّحون بثروتهم. «بدلًا من ذلك، هم واثقون بصمت،» يقول الكاتب ديكون بيوز، مؤلف «سويس واتشينغ»

(الحذر السويسري)، الذي عاش في بيرن للسنوات الثلاث عشرة الماضية. «إنهم صادقون ويرفضون التباهي. ويعرفون أنهم يتمتّعون بجودة معيشة عالية مقارنة ببقية العالم - وبخاصة بريطانيا والولايات المتحدة الأميركية،» يقول ديكون. «وفي سويسرا، مستوى عالٍ ومستحَق من الغنى والرضى.» وكأمّة، يبرع السويسريون بالتحضير والنظام والسيطرة والاتساق والقدرة على تقديم وإحراز مكافآت أعمالهم. وهم يمارسون، كمحبين لنجم التنس العالمي، ما يسمّى الـ «فيدريرية».

سواءً أكنت تهتم بالرياضة أم لا (للعلم أنا لست مهتمة، والجري وراء الكرة أو تركها سيّان عندي) لا خلاف يُذكر حول رِفعة روجيه فيدرير وتألّقه. وفضلًا عن تصفيفة شعره المميّزة، وإخلاصه لسترة «مانديغن» البسيطة الذي يرتديها، هو هادئ في الملعب في شكل غير طبيعي: لا يغضب أو يتذمّر، وهو محصّن ضد الاختيال (أو التطوّس) الذكوري الذي تبديه غالبية اللاعبين الرجال. وهو أيضًا يتمتّع بكياسة ولباقة مذهلتين وروى لي مهندس الصوت الذي عمل مع «روجيه» أخيرًا أن النجم سلّم باليد على الجميع، ناظرًا إليهم باهتمام وحرص على توجيه الشكر إلى كل أفراد الفريق بعد انتهاء التصوير («وهذا أمر نادر»). ويقول مُخْبِري السري: «كان يرتدي ملابس من صوف ناعم ذي جودة عالية وكانت رائحته زكية جدًا...» وكل من يلتقي فيدرير يلاحظ رصانته وتهذيبه واحترافه، وبعضهم رائحته أيضًا. وبالمثل، يتحاشى السويسريون عمومًا الانفعال في مصلحة الكياسة واللباقة (وروائحتهم ذكية أيضًا، أقولها عن خبرة). ويقول ديكون: «إنهم مهذّبون ومتكتّمون. فقد تكون درجة الحرارة في الخارج ناقص 17 درجة، ويعبّر السويسريون عن أنها «قرصة برد فحسب» أو لا يذكرون الأمر البتّة. والوجه الآخر من المسألة أن السويسريين قد يفرطون في التحفّظ والتردّد. وذلك لأن «الفيدريرية» تتمحور حول تطفيف الأمور.



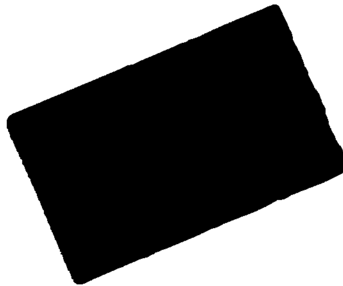


لفترات طويلة، تمرّن روجيه فيدرير من دون مدرّب يوجّهه ومع ذلك ربح عددًا من بطولات غراند سلام. وأفاد مدرّبه السابق بول أناكوني وسائل إعلامية بأنه يشكّ في أن يؤثر غيابه على سيّد اللعبة

لأن «العظمة ليس لها حد» - فأجاد النجم إدارة نفسه بنفسه.

و«الفيدريرية» تعني السيطرة والسويسريون يحبون تولي المسؤولية. وسويسرا، من بين الأمم، هي الأقرب إلى ديموقراطية مباشرة، بوجود مواطنين عاديين قادرين على اقتراح تغييرات دستورية وطرح الاستفتاءات حول أي قانون جديد. والحكومة تتشكّل دائمًا من ائتلاف أربعة أحزاب والكانتونات الستة وعشرين تتمتّع بإدارة ذاتية. ويقول ديكون: «الأمر شبيه بالاستفتاء البريطاني حول الاتحاد الأوروبي ولكن، في سويسرا، لا يمكن أن تطرحه جهة بمفردها، لأن على الناس أن يجدوا الجدوى من الاستفتاء، ثم يصوّتون عليه، ومن ثم يقررون إجراءه أم لا. والديموقراطية المباشرة تعني أن الحكومة والبرلمان يتخذان نحو 80 في المئة من القرارات والجميع معنيون بالعملية السياسية التي تكون شاقة أحيانًا. «نقترع كل ثلاثة أشهر على جملة قضايا، وإحداها حاليًا هي اقتراع جديد على خط الترامواي لبيرن،» يقول ديكون، «حتى في أمكنة العمل، الكل لديه ما يقوله وقد يستغرق القرار ثلاث ساعات. إلّا أن كل هذا التشديد على الخيار يبدو أنه يجعل السويسريين سعداء.» وبالفعل، بحث الاقتصادي السويسري برونو فراي في العلاقة بين الديموقراطية والسعادة ووجد أن الناس الذين يقطنون مناطق حصل فيها عدد أكبر من الاستفتاءات كانوا أكثر سعادة وشعروا بأنهم أكثر تمكّنًا وثقةً. وفي سويسرا منظمة «ديغنيتاس»، Dignitas [غير الحكومية]، التي تقدّم المساعدة لمن يريد الانتحار ولعلّها أعظم مثال قائمٍ عن الديموقراطية الشخصية.

ثم هناك الكاكاو. الشوكولاته السويسرية ذائعة الصيت عالميًا ويعتقد



بعضهم أن «التريبتوفان»، وهي مادة كيماوية موجودة في الشوكولاته تتسبب في فرز مادة السيروتونين في الدماغ، ومسؤولة عن معدلات السعادة المرتفعة في سويسرا.
حتى النخبة من محترفي الرياضة في سويسرا يتناولون الشوكولاته، وقد قال فيدرير لأحد الصحافيين أثناء بطولة أستراليا المفتوحة: «أحب الشوكولاته... وأحب النقرشات، ولا أشعر بالسوء حيالها.» ولكن، وفقًا لـ «العلوم» فإنك تحتاج إلى تناول كيلوغرامات من الشوكولاته لكي تحصل على كمية كافية من «التريبتوفان» لتعزيز المزاج بمادة السيروتونين، ومع أن البلد يسجّل أعلى المبيعات من الشوكولاته في العالم، قسم كبير منها يتم يُصَدَّر إلى الخارج. لذا، انسَ «كرات ليندت» وعُدْ إلى كرات [التنس] الصفراء الوبِرة. كرات روجيه، في الواقع.

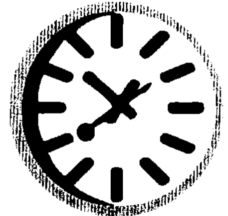
كان روجيه فيدرير يفوز في بطولات الغراند سلام عندما قرر أن يحسّن ضرباته الخلفية في الخامسة والثلاثين من عمره. وكان يربح (في الحياة...)، ولكنه أراد أن يجتهد ليتفوّق على نفسه، من خلال إتقانها. وقال، في معرض تشجيعه الآخرين على اعتماد هذه الأخلاقية المهنية: «لا مفرّ من العمل الشاق. تقبّلوه». وثمة عبارات تشجيعية أخرى تظهر على أكواب القهوة: «عليك أن تبذل التضحيات والجهود لتحصل على مكافأة صغيرة ولكن عليك أن تعرف أنك إذا بذلتَ الجهد الصحيح سوف تنال الجائزة،» و«عندما تُحسن شيئًا ما، اجعله كل شيء.» وتمامًا مثلما يرفض فيدرير النوم على أمجاده أو أن يصبح قنوعًا، يحب السويسريون أن يستعدوا لأي احتمال. ففضلًا عن براعتهم في صنع السكاكين العسكرية، لديهم أيضًا الخدمة العسكرية الإجبارية لكل المواطنين الذكور الأصحاء وينفّذون تدريبات على الدبابات في حال تعرّضوا لهجوم - وذلك على رغم أن سويسرا بلد محايد ولم تدخل في حرب منذ 1874. ولـ «الفيدريرية» علاقة بالدقة: خذ مثلًا الساعات السويسرية ودقّتها المتناهية. وتشتهر سويسرا أيضًا بهوائها النظيف وشوارعها ناصعة والدقة في المواعيد. ويقول ديكون: «هذا ليس كليشيه. ففي بريطانيا تُعتبر القطارات متأخرت إذا مضى على موعد وصولها عشر دقائق، أما في سويسرا فثلاث دقائق. وتبقى على مواعيدها 88 في المئة

من المرات.» لأنك إذا كنت سويسرا أو روجيه فيدرير، يجب أن تصوّب عاليًا.

و«الفيدريرية» تعني البقاء على يقظة في كل الأوقات والحضور في شكل حاسم. لأنه ما إن تنجز العمل الشاق وتتحضر في شكل ملائم، تستطيع أن تعيش اللحظة. وينبغي لأهل الرياضة العظماء، رجالًا ونساءً، أن يتنبّهوا لما يحصل من حولهم - نفسيًا وعاطفيًا ومكانيًا. والسويسريون، على رغم حبهم للدقة في المواعيد وضبط الوقت، يبرعون في تلقّف اللحظة. «لا ينزعون إلى الاستعجال في المغادرة أو الشعور بأن عليهم أن يكونوا في مكان آخر» يوقل ديكون، «إنهم يُسعَدون في التلكّؤ وفي اختبار الأشياء.» وقد وجد علماء نفسيون في جامعة هارفرد أن قدرتنا على البقاء حاضرين نعيش «الآن وهنا» تفيد صحتنا النفسية وتجعلنا أكثر سعادة. وهذا من حسنات «الفيدريرية».

فبعد أن يفرغوا من شم الورود / أصحابهم السويسريين، يدب فيهم النشاط. «يمارس السويسريون التزلج أو السير في هواء الجبال ومعظمهم يشعر بعلاقة وثيقة بالطبيعة،» يقول ستيفان. وفيديرير يحب كليهما، برباطة جأش، للعلم فقط (شكرًا غوغل...)، وأحيانًا يرافقه زوجته محترفة التنس السابقة وأطفالهم الأربعة (أربعة!). وقد ثبُت أن مجاورة الطبيعة والتريّض في العراء يجعلانا أكثر سعادة، ولذا، تقتضي «الفيدريرية» أن نحصل يوميًا على جرعتين منهما. نقطة تعادل لروجيه وسويسرا.

أخيرًا، «الفدريرية» تعني الاتساق. فلا نفع من أن تكون لامعًا يومًا وفي اليوم التالي كعُصبة رأس مبللة متّسخة. لطالما أخبر السويسريون الجميع بأنهم «على ما يرام وشكرًا جزيلًا» وهم يسجلون مستويات مرتفعة من السعادة سواءً أسُئلوا عنها بالفرنسية أو الألمانية أو الإيطالية. يا لذكاء السويسري الثلاثي اللغات. وقد يكون السويسريون جماعة محافظة - بعضهم يقول «ضيقة الأفق»، حيث التقاليد والابتكار يرتديان الأهمية ذاتها. فهم يحتضنون بعض ركائز الحياة العصرية (مثل الفلكرو...)، وفي نفس الوقت، يحافظون على قدسية أيام الآحاد بإقفال المتاجر والأصرار على إمضاء وقت مع الأسرة. وهم مهذبون للغاية، ومتحفّظون، وأغنياء ولكنهم لا يتباهون بذلك. وفيدرير هو سفير رولكس، ولكنه يختار ساعاتها

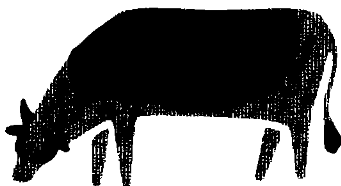






الأقل بهرجةً فيبدو «ثريًا لكن ليس في شكل صارخ»، على حد تعبير مهندس الصوت. وعندما بحث المسؤولون في «بطولة سويسرا المفتوحة» عن الهدية المناسبة للنجم الرياضي الثري في 2003، لتهنئته على إنجازاته، أهدوه بقرةً. وكان فيدرير على قدر من التهذيب واللباقة بحيث شكرهم جزيلًا بصدق لدرجة أنهم أعطوه بقرة ثانية بعد بضع سنوات.

تقبّل «الفدريرية» يعني تقبّل السلوك الحسن والانضباط والمَلَكة والتحكم في كل المتغيرات بحيث يضيق مجال للخطأ. وهذه مقاربة للحياة ملهِمة وقابلة للتحقيق وقابلة للتصدير - فضلًا عن أنك لن تُضطر إلى أن تسخر من الرياضة. ها قد بدأت المباراة، حاول مضاهاة «الفدريرية».



كيف تجعل «الفيدريرية» جزءًا من حياتك

1

ابرع جيدًا من أي شيء... ثم لا تتباهَ به. كن لبقًا دائمًا أمام الجميع.

2

استعد لأي احتمال. قد لا تحتاج إلى حمل سكين الجيش السويسري ولكنك تستطيع ترتيب أغراضك وشؤونك بالتخطيط مسبقًا وتوضيب غدائك وكتابة خاطرة ما على دفتر يومياتك لنهاية الأسبوع المقبلة، اكتب الهدف من مهنتك وحدد الخطوات الضرورية لتحقيقه.

3

عِش في اللحظة - وما إن تستعدَّ جيدًا، حتى تصبح حرًّا في لعب اللعبة بإتقان وذوق، من دون أن تهاب الفشل.

«طرب»، اسم، يعني حالة نشوة أو افتتان من تأثير الموسيقى. بدأ استخدام الكلمة منذ العصور الوسطى لوصف الموسيقى والموسيقيين، ثم لاقت رواجًا في عهد الامبراطورية العثمانية. واليوم، تُستخدم «طرب» لوصف التأثير العاطفي العارم لبعض أنواع الموسيقى في الثقافة العربية، وبخاصة في سوريا. وهي أيضًا في تقاليد العزف مرتبطة بمقطوعات لآلة العود.

سوريا



على رغم سهولها الخصبة وجبالها العالية وصحاريها الحمراء، ولحظات التنوير على الدرب التي اشتُهرت بحصول تغيّرات مفاجئة [إشارةً إلى تغيّر سلوك بولس]، في الطريق إلى عاصمتها، سوريا ليست مكانًا يرتبط عادةً بالسعادة. فقد تحمّل البلد عددًا من الغزوات والاجتياحات والاحتلالات على مدى عصور، ثم في 2011 حصلت انتفاضة سلمية ضد الرئيس ما لبثت أن تحوّلت حربًا أهلية مدمّرة. أكثر من نصف سكان سوريا، البالغ عددهم 21.1 مليون نسمة، تشرّد وتهجّر ونزح بينما الدمار مستمر. مَدْيَن، صديق صديق، أجبِر على هجر منزله في دمشق في 2015 لينضمّ إلى 51 ألف سوري استقروا في النمسا. وهو يعيش حاليًا في فيينا ويخبرني بأنه على رغم أن كثيرين منّا [نحن الغربيين] كوّنوا انطباعًا عن سوريا من نشرات الأخبار والتقارير الصحافية، هناك قصّة أخرى، أيضًا.

«أفتقد دياري، بالطبع، لكنّي هنا لا أزال حيًّا على الأقل، في حين فقد كثيرون حياتهم،» يقول مَديَن، «لذا علينا المضي قدمًا، لإيجاد طريقة نستعيد بها السعادة.» ثمة إحساس بأن تحمّل عبءٍ من الحسرة والكآبة مستحيل – وعليه، يقول «نمضي قدمًا في حياتنا. لكن ثمة أشياء لا تزال تجلب لنا المتعة.» وتلك الأشياء بالنسبة إلى مَديَن هي رؤية الأصدقاء، الطعام اللذيذ، الخيول (وهو فارس بارع كان يمارس الفروسية في دمشق)، و«الطرب».

«لدينا إرث ثقافي غني في سوريا،» يقول مَدين، وعلى رغم أن الحرب دمّرت معظم المواقع الأثرية في البلد (المواقع الستة التي صنّفتها يونيسكو كتراث عالمي تضررت كلها) بقيت أشكال فنية تراثية في الحفظ والصون. والإنترنت يسمح للسوريين بالبقاء على اتصال بأحبائهم – من أينما حلّوا في العالم – فضلًا عن أنه يوفّر التواصل مع ثقافتهم. «عندما تنسلخين عن ديار شبابكِ وتجهلين متى ترينها مجددًا،» يقول مَديَن، «تظهر حسنة الإنترنت في أنه ييسّر لنا مشاهدة فيديوهات عن أشياء سورية عبر يوتيوب، مثل موسيقى «الطرب».

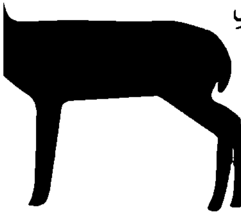
«الطرب هو...» يقولها ثم يسترسل في بحثه عن الكلمة المناسبة كأنه في حلم قبل أن يضيف: «... سحري. فعندما نستمع إلى موسيقى «الطرب» نشعر كأننا انتقلنا إلى حياة أخرى – كأننا نثمل بفعل الموسيقى.» ثم يبتسم. «إنها

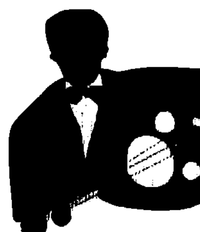
مميزة جدًا جدًا.» ولاختبار «الطرب»، يقول لي، على المرء أن ينصت بانتباه ولبعض الوقت. «وهذه ليست أغاني تنتهي بخمس دقائق،» يقول مدين، «هي أغانٍ تمتد لثلاثين أو أربعين دقيقة وربما لساعة. إنها موسيقى تأخذكِ في رحلة.»

وموسيقى «الطرب» الملهِمة تتمحور أحيانًا حول العواطف ومشاعر القلب («أحسب أن 80 في المئة منها هي أغانٍ للحب، والبقية دينية») وهي تخترقه عميقًا، وسريعًا جدًا. ثم يسرد مدين بعضًا من العبارات التي قد تساعدني على العثور على مقطوعة نموذجية من موسيقى «الطرب»، مثل «تِغْرُس آسي». ويشرح: «ورد الآس هو نبات يُغرَس فوق القبور في سوريا، والقصد من ذلك هو أنكِ تتمنين الموت قبل أحبائك فلا تُضطرين إلى العيش من دونهم». ومثلها العبارات: «تِطْلَع على قبري»، و«تكفّنّي» و«تُقبُرْني». واضح جدًا حتى الآن. ويعترف مَديَن: «نتحدث عن الموت كثيرًا في الحديث عن الحب، ولكننا لا نقصده (أي الموت) فعلًا...» ويُطلعني على طُرفة شائعة بين السوريين حاليًا: «بعد أزمتنا وأعداد ضحاياها، رحنا نقول لعلّ الله يستجيب لدعائنا بكثرة «تقبرني– تكفّنّي – تِغْرُس آسي...» الفكاهة تشرق في أحلك الظروف.

«الطرب» عربي بامتياز وهو يعتمد على آلات لا تتوفر في مكان آخر، مثل العود، وعلى ترتيبات فريدة مثل «المقامات» التي هي سلالم موسيقية تتوزع فيها النوتات وفقًا لأنساق لحنية مميزة. ولاختبار «الطرب» بنفسي، وصف لي مديَن سلسلة من الأعمال عبر يوتيوب.

ورحت أتابع فريد الأطرش، المطرب المصري السوري الراحل الذي انتزع لقب «ملك العود». وهناك أيضًا صباح فخري ذو الصوت الرخيم، من حلب، الذي يتفاعل مع الجمهور طوال مغناه – ويصرّ على إنارة قاعة الحضور لكي يتسنى له قراءة تفاعلات الحشد. وأخيرًا، هناك الراحلة أم كلثوم. مهما كانت مشاريعك بعد قراءة هذا الفصل، الغِها. وبدلًا منها، اختلِ بنفسك مدة ساعة من الزمن واستمع إلى أم كلثوم. حظيت المطربة الفذّة بألقاب مختلفة منها: «كوكب الشرق»، «صوت مصر» وحتى «الهَرَم الرابع»، وأشاد بها كل من بوب ديلان وماريا كالاس وبونو (ولكن لا





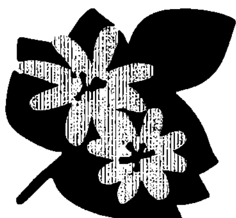
تدعْ هذا يعيقك...). وبدفق مشاعرها القوية كسِبت احترام العالم أجمع، هي المرأة المرموقة التي لم أكن أعرف عنها شيئًا. وكسائر حفلات «الطرب»، لم يشكل الزمن عائقًا أمام أم كلثوم فقد كانت مدة كل أغنية تختلف بحسب مستوى التفاعل مع جمهورها وبحسب مزاجها أثناء الحفلة. وفي حفلاتها الحيّة، كانت تستغرق إحدى أكثر أغنياتها شعبية، «يا ظالمني»، مدة تراوح بين خمس وأربعين دقيقة وتسعين دقيقة، وتظلّ «الست» قادرةً على تكرار بيت أو جُملة مرات ومرات، مغيّرة النبرة والتلميح في كل مرة حتى تنتشي الجماهير وتهتاج - أو «تُطرَب». «موسيقى كهذه تذهلكِ لشدة تأثيرها فيك وتغيّر نظرتكِ إلى الأشياء،» يقول مدين، «ونعم، هي تجعلكِ أكثر سعادة، أيضًا.»

دراسات كثيرة أظهرت مدى تأثير الموسيقى على المزاج ولطالما كنتُ مناصرةً لأداة سيكولوجية تدعى «الإثارة العاطفية»، حيث تشاهد فيلمًا أو تسمع موسيقى تجعلك تشعر بالحماسة وبأنك مشحون بالطاقة. وهذا الأمر يخفف عنك التردد في الأمور المهيبة: من اجتماع مخيف إلى اتخاذ قرار صعب. لكن الموسيقى تكمن أيضًا في صميم الثقافة - وهي أساسية لكثير من الاحتفالات الكبرى في الحياة وتشكل خلفية لأوقات الاستجمام والاسترخاء. وتمنحنا هوية بتوحيد الناس والمساعدة على عبور الحدود. ففي دراسة نُشرت في المجلة العالمية «سوشال ساينس جورنال»، في 2016، تبيّن أنه في عالم تتفشى فيه الهجرات، تشكل الموسيقى طريقة سليمة يتفاوض من خلالها المهاجرون حول هوياتهم فيطوّرونها وفقًا لضوابط جديدة. وبالنسبة إلى ملايين النازحين من سوريا، لم تكن الموسيقى أكثر ضرورة ومصيرية مما هي الآن. وهناك برنامج تنموي تموّله يونيسكو في لبنان يهدف إلى الحفاظ على التراث الموسيقي في سوريا والمنطقة، ويوفّر دورسًا في نظرية الموسيقى العربية وتاريخها ويعلّم الطلاب عزف العود.

أشعر بامتنان كبير لمَديَن لتعريفي على الموسيقى السورية، وإلهامي على تطوير معرفتي بالمنطقة. لكن، لا يسعني إلّا أن أتساءل حول ما إذا كانت الموسيقى الغربية تثير حالةً «طربيّة». «لا،» يقول ويضيف «لا، لا، لا، لا.» أفصِح عن شعورك، يا مَديَن... «ولكن هذا رأيي فحسب،» يقولها كخبير. «ربما

تثيرها.» إنه جدال يسخن على نار هادئة في أروقة خبراء الموسيقى، ومنهم من اقترح مؤلفات الموسيقى الكلاسيكية وحتى المسرح الموسيقي كمنافسَين محتملَين. حتى أن بعض الشجعان يساوون «الطرب» بـ «الجاز الحُر»، وأعتذر عن هذا الأمر بلا تحفّظ من مَديَن ومن السوريين أينما وُجِدوا. كانت معرفتي بالموسيقى الكلاسيكية أشبه بمسيرة حزينة، لكني أجد في التصاعد الجارف لأنغام «نشيد الفرح» لبيتهوفن تأثير «الطرب» نفسه كما وصفه مَديَن. أو الأوبرا، التي توصف أحيانًا بأنها تجربة من خارج - الجسد [روحانية]، يكمن في أساسها الحب والموت - وتشبه موسيقى «الطرب» إلى حد كبير. وثمة دراسة نُشرت في 2012 في مجلة «ترنسبلانتيشن بروسيدينغز» (إجراءات زرع الأعضاء) وجدت أن الفئران التي أسمِعت أوبرا «لا ترافياتا» لفيردي، أثناء شفائها من عملية زراعة قلب (لا تسألني...) عاشت أربع مرات أكثر مما عاشت الفئران التي حُرمت من سماع الأوبرا. ويبدو محتمَلًا أننا في الغرب نستطيع الاستمتاع بمنافع موسيقى «الطرب» مع ضرورة أن تكون أكثر دَسَمًا من متوسط حصتنا من السَماع. فالإحاطة بمدى النشوة واليأس المطلوبين لـ «الطرب» في أغنية بوب مدتها ثلاث دقائق تكاد تكون مستحيلةً، إذ يحتاج المستمِع إلى زمن قبل أن يمضي في «رحلة».

«بالطبع، لا مثيل للاستماع إلى موسيقى «الطرب» حيّة،» يقول لي مَديَن بينما كنت أستعد لوداعه. «إنه لَشعور مذهل عندما يندمج الحضور تمامًا، ولا أزال أفتقد تلك المشاركات الجَماعية. فمع الموسيقى الحيّة تشعرين بأنك لم تعودي وحيدة، إلى حين على الأقل.» ووجد باحثون من معهد «إمبيريال كولدج» في لندن أن حضور حفلات موسيقية حيّة خفض مستويات هرمونات الإجهاد، كما وجد باتريك فاغن، الخبير في علم السلوك والمُحاضر المشارك في «جامعة غولدسميث»، أن الذين حضروا حفلة موسيقية حيّة لاحظوا أن مزاجهم تحسّن بنسبة 21 في المئة. ويخبرني مَديَن كيف كان يحضر عروضًا كل الوقت في وطنه الأم. «كان الأمر طبيعيًا جدًا،» يقول «وعندما تعايش شيئًا ما كل يوم، يصبح بديهيًا. وعندما تفقدينه تشعرين كما لو أنكِ فقدتِ شيئًا في داخلك.»



إنه شعور يحلّ بي على مدى أيام.

يقال الكثير حول اختبار الحقائق العاطفية والإبداعية للموسيقى قدْر استطاعتك، وبأسهل الوسائل المتاحة لك - عبر الإنترنت أو في ملاذك عبر سمّاعاتك. ولكن باغتنام الفرص المتاحة لنا إلى أقصى حد، نجد فجأة أن الاستماع إلى موسيقى حيّة أمر يستحق العناء، إذ ينشأ اتصال مباشر عندما تقف قبالة إنسان آخر وتستمع إليه. وفعل ذلك بصحبة غرباء - ناس تجهلهم لكنك تشاركهم لحظات من التحولات الحميدة – في تجربة لا مثيل لها. وفي رسالة إلكترونية أرسلها لي في الأسبوع التالي، يقول مَديَن: «على الموسيقى أن تثير فيك شعورًا ما، كالرأفة أو التعاطف أو حتى معرفة الذات. لذا، دع قشعريرة الطرب تنتابك. اغتنم الفرصة التالية لحضور موسيقى حيّة. حاول تثقيف نفسك في الموسيقى الطربية. وبعد أن تهدأ نوبة القشعريرة، لاحظ كيف يبدو العالم مختلفًا.

كيف تختبر «الطرب»

1

اعثر على موسيقى تثير فيك شعورًا ما، بالفعل. الفتور ليس خيارًا. نحتاج إلى اختبار الحياة بكل تقمّصاتها، ثم نتذكّر إنسانيتنا وونشحن أنفسنا استعدادًا للتغيير.

2

استمع إلى موسيقى حيّة، إن استطعت، لكي تزيد القشعريرة. شارك التجربة مع أصدقائك أو أصدقاء جدد.

3

ابكِ. اضحك. اشعر. افرغ نفسك من كل شيء. نحن معًا في هذا.

4

هل جافاك التفكير؟ استلهم قائمة مَديَن باقتراحات الموسيقى.

5

استفِد إلى أقصى حد من حياتك الراهنة.

ماشي الحال

إحدى أكثر الجُمل استخدامًا في تايلاند، هي «ماي بين راي»، mai pen rai، وترجمتها أحيانًا تعني «لا عليك» أو «لا تقلق» أو «لا يهم» («ماشي الحال»). وتُستخدم لتطفيف نزاع أو تهدئة حال توتّر حيث أمكن ذلك، ولكنها أيضًا جزء حيوي من الثقافة التايلاندية، وفلسفة عيش وتذكير بأهمية تقبّل الأمور أو التسليم بها.

تايلاند

إذًا، كان يومك سيئًا. لم تحصل على الترقية التي كنت تسعى إليها واضطررت إلى تفويت الغداء فانتباك جوع شديد عند الرابعة بعد الظهر، ثم علِقت في زحمة سير في طريقك إلى المنزل. أنت في وضع لا تُحسد عليه، صح؟. أو ربما تحتاج فقط إلى درس سريع في «ماشي الحال»، ماي بين راي.

«يعتقد الناس دائمًا أن جملة «ماشي الحال» تعني أننا لا نكترث بشيء. ولكنها في الحقيقة لا تعني اللامبالاة إطلاقًا،» يقول فاريني، وهو زميل صديقٍ، من بانكوك. فإضافة إلى أنها بالتايلاندية جملة شاملة تتعدّد معانيها وتلميحاتها وتُستخدم لتدوير الزوايا في مواقف اجتماعية، تتصل «ماشي الحال» بتقبّل الأمور، وهي مقاربة تايلاندية حقّة للحياة. «إذا كنت آمل في الحصول على شيء ولم أحصل عليه، أقول لنفسي «ماشي الحال» وأعني بذلك «فليكن، لعلّ ظروفي غير مؤاتية الآن، سوف أفعل شيئًا آخر،»» يقول فاريني. «عليكِ أن تدعيها (أي الأمور) تمضي. وهذه هي الفلسفة التايلاندية.»

نحو 90 في المئة من سكان تايلاند البالغ عددهم 65 مليون نسمة يعتنقون البوذية – وهي معتقد يشدد على مفهوم التسليم وترك الأمور تمضي – لكن تاريخ تايلاند منح شعبها زاوية مميزة للنظر في فكرة الحكم والحاكم. فعلى امتداد مئات السنين، خضعت تايلاند لنظام رعاية كان الملوك والاقطاعيون فيه يسهرون على الأراضي والفلاحين. ولكن في 1932، ووسط هدير الاضطرابات الأهلية، انقلب النظام في البلد (سيام، آنذاك) من ملكية مطلقة إلى ملكية دستورية. وكان على تايلاند، أن تتبنى، كأمة جمعاء، مفهوم «ماشي الحال» (ماي بين راي) للحافظ على بقائها واستدامتها خلال القلاقل. في 1946، تسلّم الملك بوميبول أدوليادج زمام الأمور، واعدًا بـ «الحكم باستقامة لما فيه خير وسعادة الشعب السيامي» – وقد وفى بوعده عمومًا وكسب احترام شعبه. لكن عهده شهد أحد عشر انقلابًا عسكريًا موفّقًا وسبع محاولات انقلاب خائبة – آخرها في 2014. وعندما توفي، في 2016، استمر الحداد في البلد مدة سنة تخللها مزيد من الاضطرابات. ومرة أخرى، كان على التيلانديين أن «يقتاتوا» على «ماشي الحال» للمضي قُدمًا.





كبلد زراعي بالمجمل، يعمل 40 في المئة من سكانه في مصالح زراعية، أثبتت مقاربة «ماشي الحال» انها مصيرية. ونشط الملك بوميبول أدوليادج في تعزيز التنمية الريفية طوال عهده، وأنشأ 4000 مشروع زراعـي، من إعـادة التحريج بالري إلى مصانع مشتقات الحليب. كما دعم الاكتفاء الذاتي بتشجيع المزارعين على زراعة الأغذية بكميات كافية تلبي حاجاتهم الشخصية وبيع الفائض منها أو مقايضته. «أحسن الملك صنيعًا عندما أقنعنا في الزراعة إذ تبيّن أن العمل فيها مجزٍ ومقدَّر في تايلاند،» تقول وارينبورن، وهي صديقة صديقة (هي، في الواقع، كيارا الإيطالية) من ضواحي بانكوك. «الزراعة في تايلاند طريقة عيش محترمة ومرموقة، ولكنها أيضًا تتوقّف على عوامل لا حول لك في درئها.» فإذا تلفت المحاصيل، لا نستطيع شيئًا حيال ذلك، سوى تقبّل الأمر. «ماشي الحال». وتمامًا مثلما هي الحال مع «وابي - سابي» (تقبّل الزائلة والشائبة) في اليابان، تقول الفلسفة التايلاندية بأن علينا تقبّل الطبيعة والاحتفاء بها، وليس مقاومتها. «نتعلّم منذ الطفولة أن أمورًا عدة في الحياة، كالطقس والحرّ والمحاصيل، إلخ... لا نستطيع التحكم فيها، ولذا، علينا تقبّل النكبات عندما تحصل، ومن ثم نمضي قُدُمًا. قد يفخر في ذلك الرُواقيون [من تعاليمهم الصبر على المشاق].

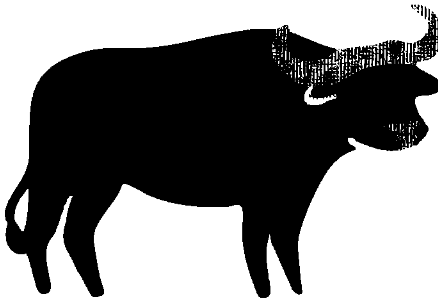
هذا لا يعني أن الشعب التايلاندي لا يحرص على أن تسير الأمور نحو الأفضل. «مفهوم «ماشي الحال» لا يتعلّق بتفادي المسؤولية،» يقول فاريني - فهذا يتنافى مع تعاليم البوذية التي يُفترض بمعتنقيها أن يتحمّلوا المسؤولية ليس عن حياتهم فحسب، بل أيضًا عن كل شيء حي من حولهم. وعليه، ترتبط «ماشي الحال» بما نسطيع تحقيقه واقعيًا من دون مضايقة الآخرين. «فهذا المفهوم يشكّل أساسًا المانيفستو الذهني الثابت،» تقول وارينبورن، «أي أن أكون مكتفية ذاتيًا، أن يكون لديّ مكاني الخاص، أن أزرع محاصيلي الخاصة، وهذه هي السعادة بالنسبة إليّ.» ذلك أن «ماشي الحال» مرتبطة في شكل معقّد بالصلابة والاكتفاء الذاتي. وتشرح: «لأن آخر شيء تريدين أن تفعليه هو التسبب بأذى الآخرين - وهذا جزء كبير من ثقافتنا وتربيتنا.» حتى أن هناك

عادةَ رفضِ المساعدة أو تقديمها، لأن التايلانديين ببساطة لا يودّون التسبب بمشاكل أو بمضايقة لشخص آخر.

الاكتفاء الذاتي وتقبّل حصّتك من الحياة خلّفا عبارات شائعة في تايلاند. فهناك «بور دي»، por dee، أي «مناسب» أو «كافٍ». «لا حاجة إلى أن تكوني ثرية، ولكنك تستطيعين العيش بكمية «كافية» من المال،» تقول وارينبورن - والعبارة تشبه العبارة السويدية «كفاية»، lagom. وبالمثل، يكون الثوب «مناسبًا» لمقاسك وتكون الوظيفة «مناسبة» لأسلوب عيشك. هناك أيضًا عبارة «ساباي»، sabai، أي أن تكون مرتاحًا أو بصحة جيّدة - وأحيانًا تُستخدم بمعنى «اهدأ». «تسمعين كثيرًا «ساباي ساباي» في تايلاند،» يقول فاريني، «وبخاصة عندما تنصحين أحدهم بأن لا يأخذ الحياة على محمل الجد، أو أن يستمتع بحياته فقط.» ومن ثم هناك عبارة «جاي ين»، jai yen، أي «برّد قلبك» أو «برّد أعصابك». «إنها طريقة أخرى لتطلب من أحدهم أن يهدأ،» تقول وارينبورن، «زوجي يقولها لي كثيرًا.» يبدو أنها لا تمانع، أيضًا. «ماشي الحال»...

«المحافظة على الهدوء، بالحفاظ على برودة الأعصاب وتقبّل ما نعجز عن تغييره، تحرر التالانديين من حالات الانزعاج والسخط التافهة التي تكتسح الحياة العصرية،» تقول وارينبورن، «وتساعدنا على الابتسام في وجهها.» وتايلاند معروفة بأنها «ارض الابتسامات»، على ما يرد في المنشورات السياحية، وتُعَدّ البسمة شكلًا فنيًا راقيًا لدرجة أن في تايلاند أنواع مختلفة من الابتسامات. وفي ما يأتي بعض من تلك المفضّلة لديّ:

ييم تشون تشوم، Yim cheun chom - ابتسامة «إني معجب بك»



ييم تاك تان، Yim thak thaan – ابتسامة «لا أوافق، ولكن، تابع فكرتك المجنونة...»

ييم ساو، Yim sao – الابتسامة الحزينة

ييم ماي أوك، Yim mai awk – ابتسامة «أحاول الابتسام لكني لا أقوى على ذلك لأن عينيّ تمقتانك الآن»

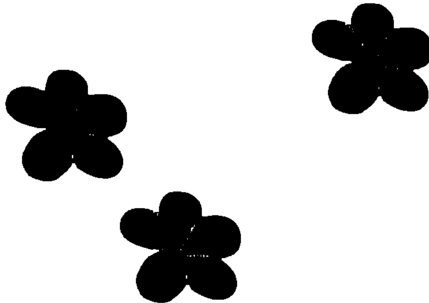
«لا نبتسم فقط لأننا سعداء،» تقول وارينبورن، «لسنا أغبياء: ولسنا دائمًا سعداء. نبتسم فقط في الظاهر.» آخ. «التايلانديون بارعون في صناعة الخدمات،» تخبرني، «يعرفون كيف يخدمون وعليهم أن يبتسموا لكي يكسبوا المال – والطريقة مجدية.» ولكن، تزييف الابتسامة مفيد للسعادة، نظرًا إلى أن خداع العقل وإيهامه بأننا سعداء يفرز هرمونات الشعور الطيّب، بما في ذلك الدوبامين والسيروتونين. وقد وجد باحثون من جامعة كانساس الأميركية أن الابتسامة القسرية تقلل الإجهاد، وتخفض معدل ضربات القلب وتساعد الجسم والعقل على التعافي سريعًا بعد عمل مرهِق. ولذا، فالابتسام يحافظ أيضًا على برودة أعصابك، أو «جاي ين». «الناس في تايدلاند ليسوا عدوانيين أو حازمين – هذا ليس في ثقافتنا،» تقول وارينبورن، «لذا، نفضّل أن نبتسم على أن نتجادل معكِ ونتخاصم. فنحن لا نهوى المجابهة أو تعنيت أنفسنا – أو الآخرين.»

الملك بوميبول أدوليادج الراحل، الرافض للمواقف المتطرفة، أيّد كل أشكال المعتقدات في مملكته لمناصرة أهمية التنوّع. ودعم «سلوك درب الاعتدال» كسبيل إلى السعادة وأسدى إلى شعبه نصيحة: «ما دمتم لا تبذلون جهدًا مفرطًا أو تتجاوزون قدراتكم، سوف تكونون قانعين مسرورين،» يخبرني فاريني، قبل أن يوضّح: «هذا يعني أن في إمكانكِ أن ترغبي في تنفيذ عمل جيّد، شرط أن تكون رغبتكِ ضمن نطاق سيطرتكِ.» وبدلًا من الاجتهاد المستمر لتحقيق المزيد، يشير عليكِ مفهوم «ماشي الحال» إلى أن الطريقة التي تحيا بها حياتك صالحة لكِ – وليس عليكِ أن تقلقي أو ترغبي في المزيد. إنها مقاربة بسيطة وحساسة جدًا تساعد على جعل التايلانديين أكثر سعادة. ولا علاقة لها بجمع الثروات أو بأن تصبح سعيدًا في شكل جنوني إلى حد الهَبل، بل بأن تمتلك ما يكفي وأن تكون مكتفيًا (مجدّدًا، «كفاية» في فصل السويد) وبأن تتقبّل الأمور عندما تعاكسك – وهو أمر تمرّس به التايلانديون. صُنّفت تايلاند بأنها البلد الأقل بؤسًا من بين ست

وستين دولة، على مدى أربع سنوات متتالية، وفقًا لـ «مؤشر البؤس» عن بلومبرغ في 2018. وهو أمر يستحق معانقة مطوّلة وهادئة.

لا يعلم التايلانديون بما يخبّئ لهم المستقبل. فمنذ رحيل الملك بوميبول أدوليادج، بات كثيرين يشعرون أن مشاكل البلد تفاقمت، وأسوأها لسنوات الاضطراب السياسي والتلوّث وزحمة السير. «كان الملك يجيد أيضًا جمع الناس بعضهم مع بعض،» تقول وارينبورن، «ونحن نفتقد ذلك. ولكني أعتقد أن العقلية التايلاندية سوف تسود، بفضل «ماشي الحال» (ماي بين راي).»

هذا ما قالته.



كيفية تبني نهج «ماشي الحال» في الحياة

1

ضع الأمور في نصابها. الوايفاي لديك مقطوع؟ سوف تنجو. «ماشي الحال». الزحمة لا تطاق؟ سوف تصل إلى وجهتك في النهاية. أو لن تصل. «ماشي الحال». تأخّرت الرحلة؟ توقّف وفكّر في أننا نستطيع حشر الناس في أنبوب معدني كبير يطير في الجو مثل العصفور: هذا مذهل. «ماشي الحال».

2

استعرض حصادك - محاصيل، حملات، مقررات: افعل كل ما تستطيعه ثم تقبّل أنك لن تقوى على فعل المزيد. «ماشي الحال».

3

تشعر بالإحباط؟ خذ نفَسًا عميقًا ثلاث مرات، كما كانت تقل والدتك، وارفع مؤهلاتك في «برودة الأعصاب».

4

ابتسم - قلب العبوس رأسًا على عقب يجعلك أكثر سعادة وصحة، حتى لو كانت ابتسامة مزيّفة.

5

كن أكثر ثباتًا: هل تستطيع تحمّل سبع وسبعين ساعة عمل في الأسبوع، وتستنفد كل طاقتك؟ ومن دون أن تصاب بقرحة في المعدة؟ الراجح أنك لن تستطيع. أعثر على درب الاعتدال وتقيّد به.

مؤنس

كلمة «خيزيليخ»، Gezellig، بالهولندية، صفة، من كلمة «خيزيليتش»، gesellich، بالهولندية الوسطى، أي «مؤنس» أو «حلو المعشر»، باتت تُستخدم حاليًا لتعني «مريح» أو «عتيق». ويمكن استخدامها كاسم، «خيزيليخهايد»، gezelligheid، أي حميمية، للإشارة إلى شعور إيجابي دافئ أو شعور بالعِشرة. وتُستخدم في هولندا بمعنى غير حرفيّ في الأحاديث اليومية، حيث كل الأشياء «المؤنسة» عزيزة. وهي أيضًا تنطوي في بعض النواحي على معنى «الراحة»، hygge، في الدانمارك أو Gemütlichkeit في ألمانيا، إلّا أن عبارة «مؤنس» ترمز أيضًا إلى القديم أو العتيق. إضافة إلى ذلك، يعتقد الهولنديون أنهم أول من ابتكر المفهوم...

هولندا

«القهوة مع الكعك شيء «مؤنس»؛ الذهاب إلى الحانة شيء «مؤنس»؛ مشاهدة التلفزيون قد تكون «مؤنسة» - خصوصًا إذا كان في صحبتك أصدقاء «مؤنسون». الغرفة قد تكون «مؤنسة»؛ المبنى قد يكون «مؤنسًا»؛ الشخص قد يكون «مؤنسًا»؛ الأمسية كلها قد تكون «مؤنسة».» هكذا بدأ صديقي فاوتر، من لاهاي، بتعليمي. إذًا، أي شيء يمكن أن يكون «مؤنسًا»؟ «معظم الأشياء،» يجيب، «وأما الأشياء العتيقة فهي أكثر «أنسًا».» وعلى عكس الدنمارك، حيث الأناقة الحديثة الاسكندينافية تُعَدّ «راحة»، hygge، يُعَدّ تقاسم الفاتورة من التقاليد القديمة في هولندا. وهكذا، تكون المتاجر والمباني التقليدية «مؤنسة»، في حين أن الأثاث العصري والمستودعات الحديثة ليست كذلك. وأما المقاهي البنّية القديمة الطراز ذات الأثاث الخشبي والإنارة الخافتة التي تنتشر في أمستردام في نموذج لـ «الأنس» - مثلما هي حانات المسنّين المحلية التي تُعَدّ امتدادًا لغرفة الجلوس في المنزل. ويوضّح فاوتر: «أساسًا، إذا كان الأمر لطيفًا ومريحًا فإنه «مؤنس»، ونستخدم هذه العبارة في كل الأوقات. حتى أكثر مما يستخدم الدنماركيون «الراحة»، hygge.» أقول له إنه مجرّد زعم، فيردّ: «إنها الحقيقة! لم نعتقد أن ثمة كلمة أخرى مثل «خيزيليخ» (مؤنس) في العالم - وفي الواقع، اعتقدنا أننا اخترعنا مفهوم الأوقات اللطيفة المريحة، فكدنا أن نُجَنّ عندما انتشرت كلمة hygge (الراحة) في العالم آتية من الدنمارك.» ثم يوضّح: «حسنًا، لم «نُجَنّ» لكننا «تفاجأنا»...» فوافقته. وذلك لأني لم أرَ فاوتر حانقًا أو مغتاظًا منذ أن عرفته من خمس سنوات، ولأن الهولنديين يمتازون بالهدوء.

ومع «مؤنس»، تشكّل الليبرالية والتسامح مفتاح السعادة الهولندية. ويشرح فاوتر: «طوال سنوات، بقينا محشورين بين عدد من الدول، ثم تعلّمنا كيف نشق طريقنا ونتقدّم.» فهولندا مكوّنة من 12 مقاطعة، تحدها ألمانيا شرقًا وبلجيكا جنوبًا. وهي تشتهر بأراضيها المسطّحة تمامًا، واسمها «نيذرلاندز»، Netherlands، يعني حرفيًّا «البلاد الخفيضة» نظرًا إلى أن نصف مساحتها يعلو حوالى المتر عن سطح البحر. وثمة علاقة حب وكراهية بين الهولنديين والمياه التي تهدد باستمرار أن تغمر الأراضي.



وبوجود 17 مليون نسمة، تسجّل أعلى كثافة سكانية في العالم (414 نسمة لكل كيلومتر مربع) - ولا خيار أمام قاطنيها غير التوافق والتعاون. وكبلد علماني بامتياز، ينظر الهولنديون إلى الأديان كمسألة شخصية تعني الفرد - ويتميّز الهولنديون بتاريخ طويل من التسامح الاجتماعي. فالإجهاض والدعارة والقتل الرحيم كلها شرعية، وكانت هولندا أول دولة في العالم تشرّع زواج المثليين في 2001. وتحتل المرتبة الثانية عالميًا في «مؤشر حرية الصحافة ولديها سياسة تقدّمية لاستهلاك المخدّرات.

«نحن أمة تُعنى بالتجارة»، يقول فاوتر - وبالفعل تحتل هولندا المرتبة الثانية عالميًا في تصدير الأغذية والمنتجات الزراعية بعد الولايات المتحدة الأميركية - «ولدينا جنسيات كثيرة فرضت علينا الانفتاح على أفكار جديدة وطرق مختلفة للعيش والتعايش.» صديقتي سيندي، وهي أيضًا من لاهاي، تقول: «ليس لدينا تقاليد كثيرة في هولندا، ولذا، لدينا الحرية في اختيار أفضل الثقافات الموجودة بيننا.» ويوافق فاوتر. فمنذ صغره، كانت عائلته تتناول مآكل صينية في سهرات عيد الميلاد، لأنها فضّلتها على غيرها ولأن وجود جالية صينية مستقرة حيث كان يعيش يعني أن مكوّنات الطعام متوفّرة مع الخبرة الأصيلة لصنع الوجبات. وهولندا صغيرة وكبيرة في آن. فالأتراك فيه يشاركونها تقاليد بلادهم الأصلية وهناك تأثيرات مغربية قوية في بعض المناطق. ويمتاز الهولنديون بانفتاح على الآخر يريح الغرباء. وينعشهم. زرتُ هولندا للمرة الأولى في 1999 عندما سافرنا، صديقي توني وأنا، بالتطفّل إلى أمستردام، وأذكر أن التجربة كانت بمثابة مخاطرة عبثيّة ولكنها كانت تبدو طريقة سوية وعاقلة تمامًا لقضاء نهاية أسبوع. وعبر نوافذ الشاحنات الضخمة التي كنا نستقلّها، صُدِمنا بالمناظر الخلّابة، وأذهلنا لطف الهولنديين الذين قابلناهم. هل هذا بسبب شيء في المياه؟ وهل «المؤنس» والطواحين والحشيشة تجعل الهولنديين متّزنين؟



«لدينا سيئاتنا!» تؤكّد لي سيندي، «ولكننا نرغب حقًا في التودد لأي شخص والتحدّث معه. إنه مفهوم «المؤنس»، ولدينا أيضًا فضول «مؤنس» لكشف العالم من حولنا والتعرّف على الناس الذين نقابلهم - ولذا، لا



نخاف من أن نفتح أفواهنا ونتكلّم بصراحة. وعلى عكس مفهومي «الراحة» في الدنمارك وألمانيا، حيث يتحفّظ الناس عن البوح أو يحجمون عنه، يبدو أن الهولنديين لديهم ما يكفي من «المؤنس» ليوزّعوه على الجميع. وهولندا تحتل، باستمرار، مراتب عالية بين البلدان الأكثر سعادة في العالم ولدى الهولنديين أقصر ساعات عمل في الأسبوع، بمعدّل 30.4 ساعات وفقًا لبيانات منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي.

«كثيرون يعملون دوامًا جزئيًا، والأهل بخاصة،» تقول سيندي، «لأن العناية بالأطفال لا تزال مكْلِفة.» وفي هولندا، تعود الأمهات إلى العمل عندما يبلغ أطفالهن عشرة أسابيع من العمر - ولكن بدوام جزئي فقط - ويتقاسم الآباء والأجداد والأقارب أحيانًا رعاية الرضّع في ما بينهم. إلاّ أن العودة إلى العمل بعد عشرة أسابيع على الولادة لا تبدو أمرًا «مؤنسًا». تعترف سيندي بذلك، ولكنها تخبرني بأن لدى الهولنديين جانبًا آخر من هذه المسألة في مصلحتهم: شيء يُعَدّ بمثابة الداعم لـ «المؤنس». فمن المكاسب التي تحصل عليها الأمهات الجديدات حق الاستعانة بحاضنة تقيم في المنزل، وتدعى «دُولا»، doula، يغطّي التأمين نفقاتها، فتأتي إلى المنزل لبضعة أيام وتهتم بالأهل وتقوم بواجبات «الطبخ والتنظيفات الخفيفة ورعاية الأطفال». ويعبّر فاوتر عن مشاعره إذ يتذكّر «الدُولا» التي ساعدتهم عندما وُلد ابنه. «كانت رائعة!»، قالها ضاغطًا راحتيه على الطاولة لتأكيد قوله قبل أن يخبرني بأنها كانت تطلب منه أن يرتاح عندما يبدو







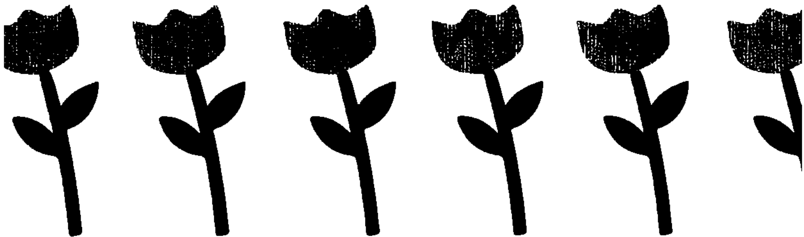
متعبًا. منك أنت «الوالِد»؟! سألته مشكّكة. فهز برأسه موافقًا بحسرة: «أحيانًا، كانت تقترح عليّ احتساء البيرة أيضًا. كانت أيام «مؤنسة» جدًا جدًا.» لا شك في ذلك... وعندما يرجع الأهل الجدد إلى العمل، هناك مقاربة للعمل المدفوع «مؤنسة» ومفيدة للغاية، بحيث يكفي أن تنجز عملك لتعود إلى المنزل - فلا ضرورة للالتزام بالدوام. وإذا مرِضتَ في هولندا تبقى في المنزل لفترة نقاهة مديدة حتى تشفى تمامًا من المرض؛ بدلًا من أن تترنّح في مكان العمل وتُعدي زملائك. فتقضي أيامك في تناول العقاقير طريح الفراش. لمن لم يقتنع بعد بالمباهج «المؤنسة» في هولندا، لديهم أيضًا أزهار التوليب، والقباقيب الخشب، وولع بالأرنب «ميفي»، Miffy (لديك برونا، فليرقد بسلام) والدراجات الهوائية. في كل مكان. ستة وثلاثون في المئة من الهولنديين يذكرون ان الدراجة هي «من وسائل النقل الأكثر استخدامًا» وفقًا لبيانات المفوضية الأوروبية، وتبقيهم أصحاء وسعداء. ويأكلون أيضًا أكلًا صحيًا، «طعام المُزارع»، على حد تعبير صديقي - وينغمسون في تناول الحلويات بانتظام، كما يشهد كل من يزور حانة «مؤنسة» ويتذوق حلوى الوافل بالقَطر، ولكنهم أيضًا يكثرون من أكل اللحوم مع قطعتي خضار وصحن من منتوجات الحليب. والهولنديون يعشقون حليب أبقارهم. وأثناء زيارتي الأولى لمكان عمل في هولندا، دغدغني مشهد رجال ونساء أعمال بأطقم رسمية يصبّون الحليب في أكوابهم - ولكنه لم يكن مستغربًا. كثيرون يرتشفون السائل الأبيض لغسل آثار وجبة الغداء ولو كانت سندويتشًا من الجبن. والحليب مصدر للكالسيوم والفيتامين د، وكلاهما مفيد لتعزيز المزاج، في حين يحتوي الجبن على مادة كازيين الكيماوية التي تحفّز خلايا الاستقبال الأفيونية في الدماغ، وتثير شعورًا بالإثارة والسعادة، وفقًا لأبحاث نفّذتها جامعة ميتشيغن. وفي المناسبة، كل تلك البروتينات تساعد على جعل الهولنديين أطول الشعوب في العالم (صدقًا - هناك صبي هولندي زميل ابني في الدراسة أقسمت أني خلْته أستاذ الصف...).

«نصبو إلى الأكل الطيّب جيّدًا ونعرف كيف نعيش جيدًا، أيضًا.» تقول سيندي قبل أن تضيف، «وأقول أن معظم الهولنديين يتناولون كأسًا من النبيذ في معظم

الليالي. أو اثنين. ربما ثلاثة.» ثلاثة؟ تهز برأسها موافقة: «هذا أمر عادي. ولكننا لا ننغمس في الشراب.» آه. لا...

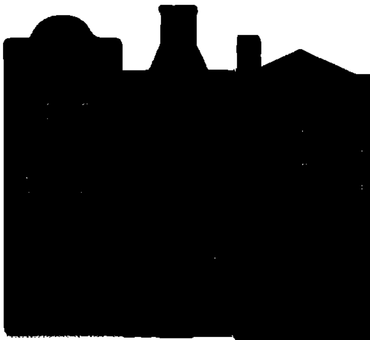
وكل صباح، توجد قهوة لاستنهاضك من جديد. وقد وجدت دراسة من جامعة هارفرد في 2011، أن شرب القهوة يخفض معدل إصابة النساء بالإحباط ، في حين أن دراسة من جامعة روهر الألمانية في 2012، وجدت أن مادة الكافيين تنشط أجزاءً من الدماغ مرتبطة بالإيجابية. ووفقًا لدراسة نفّذتها مؤسسة «يورومونيتور العالمية» تبيّن أن الهولنديون هم أكثر استهلاكًا للقهوة في العالم - ولا يزالون أكثر الأمم استرخاءً وهدوءًا على الأرض. وقد يتهيأ للمرء أنهم من دون جرعة كافيين يبقون منسطحين بكل تأكيد. فرانك سيناترا، ذات مرة، وصف اللون البرتقالي بأنه «اللون الأكثر سعادة» - وبما أن الهولنديون يرتدونه في كل مناسبة، وهو لون الأسرة الملكية، في كل مناسبة، فلا عجب من أن يكونوا يكونوا سعداء جدًا، بالفعل.

إضافة إلى «مؤنس»، gezellig، لدى الهولنديين السعداء عدد من الكلمات السائغة التي أنوي إدراجها في قاموسي اليومي، من الكلمة الشبِقة «ليكر»، lekker، صفة، وتعني «لذيذ» أو «مثير» (مثلهم...)، إلى الكلمة العذبة «فيستفاركن»، feestvarken، التي تترجَم إلى «خنزير الحفلة». ويشرح فاوتر: «خنزير الحفلة هو الشخص الذي تقام على شرفه حفلة.» ومن ثم تأتي الكلمة





الرائعة المنعشة «ويتفالن»، uitwalen، أو «السير في الهواء مرَحًا». «لاشيء كـ «المشي في الهواء مرَحًا» على الشاطئ،» يقول فاوتر. «الهواء المنعش يناسبكِ ويجعلكِ تشعر بحال أفضل. ونحاول كثيرًا الوصول إلى المياه وننحرف عن الطرقات للذهاب إلى الطبيعة قدر المستطاع.» هذا الأمر يشكل تحديًا في بلد مكتظ كهولندا. «زحمة السير قد تصيبنا بالجنون،» يقول فاوتر، «لكننا نقود سياراتنا بكل سرور مدة ساعة وثلاثة أرباع الساعة لبلوغ الشاطئ، ثم نمضي ساعة لكي نركن السيارة - إلّا أن الأمر يستحق العناء.» بعدئذٍ، عندما يعودون إلى المنزل، مذروين بالرياح ومنهكين، يجلسون القرفصاء لكي يأكلوا بعض الجبن (ربما) ويحتسوا النبيذ، و«يتآنسوا». لقد اقتنعتُ.



مونس



مكتبة سُرَّ مَن قرأ

كيف تتصرف كهولندي وتكون «مؤنسًا»

1

أهثر على مقهاك المفضل: قديم وفي الجوار، حيث تشعر كأنك في المنزل وتضمن إمضاء وقت «مؤنس».

2

حاول أن تكون أكثر ودًا وانفتاحًا، على الطريقة الهولندية، تجاه كل من تلتقيه.

3

عِش جيدًا - ودعْ غيرك يعيش. استمتع بالحياة والعب دور «خنزير الحفلة» كما تقتضيه المناسبة.

4

اركض في الريح، متى استطعت. ثمة شيء رائع وطفولي وفوضوي جراء الإحساس بأن الطبيعة تعصف فيك - ولن تندم على «السير في الهواء مرحًا».

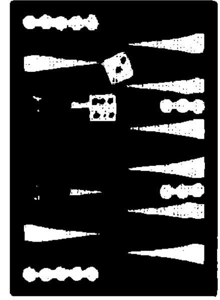
5

إذا لم يجعلك النبيذ والطواحين والحشيشة سعيدًا، هناك دائمًا القباقيب أو الأرنب ميفي أو ركوب الدراجة. وإذا لم تُسعد جرّاء أي من الأشياء المذكورة، يكون الوقت قد حانَ لكي تحدّق في نفسك عبر المرآة...

الكيف

كلمة «كيف» Keyif بالتركية، أصلها من العربية وتعني «المزاج، الرضا، السَكَر». وتنويعاتها واردة في اللغات الروسية والعبرية والكردية والأوردو والهندية، إلّا أن العبارة أصبحت تقليدًا في تركيا. وبعد استخدامها لتعني حالة ممتعة من الاسترخاء، بات طلب المتعة بالخمول هواية وتعريفًا للسعادة بالنسبة إلى أتراك كثيرين.

تركيا



طاولة النرد مفتوحة أمامك، وأنت منغمس في اللعبة منذ ساعات ولا شيء يدعو إلى العجلة لإنهائها في وقت قريب. الشمس إلى مغيب بعد يوم حار رطب وأخذ الجو يبرد أخيرًا. وتجالس أصدقاءك خارج حانة أو مقهى تتفرّج على البوسفور الرقراق المتلألئ - متكاسلًا، ولكن مستمتعًا بالتقليد التركي الأبرز، ألا وهو «الكيف». ميليس صديقة، آتية من اسطنبول، تحاول أن ترسم لي صورةً زاهية عن ديارها الأصلية، في يوم حارق على سطح مبنى في وسط لندن. وجسدانا دبقان من شدة الحر ولا نسمة بحرية منعشة، إذ كنا منهمكتين بعد الظهر في سلسلة لقاءات متلاحقة لا مجال لفترة راحة بينها. وفجأة تمنّينا لو ننتقل عبر الأثير من نهر التايمز إلى المضائق التركية.

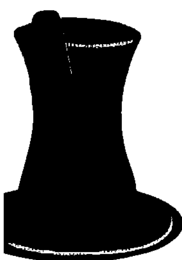
«الكيف» جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية في تركيا، واسطنبول عاصمتها الثقافية بلا منازع. وتصف ميليس وقت الترفيه المفضّل لدى مواطنيها الأتراك بأنه «شغف دفين بالتكاسل»، لأن مفهوم «الكيف» يدور حول أخذ الأمور برويّة. «الاسترخاء مهم جدًا بالنسبة إلى الأتراك،» توافق أوليفيا، وهي أيضًا من اسطنبول، ولكي تبلغ حالة «الكيف» عليك أن تتروّى. وتقول: «مع «الكيف» لا داعي لتعقيد الأمور. هو احتفال بالمُتَع البسيطة في الحياة - كالسباحة أو المشي على الشاطئ أو مشاهدة مغيب الشمس. وهو متاح للجميع - لا صلة له بالطبقية والتفرقة - فـ «الكيف» شامل عمومي.» وهو خلاص في أوقات المِحن. «قد لا تكوني سعيدة في الحياة عمومًا،» تقول أوليفيا، «ولكن مع «الكيف» تقررين أن تستمتعي بنفسك هنا وفي هذه اللحظة. ونحن في حاجة إلى هذا الآن.»

تقع تركيا تحت خط الوسط في المداخيل والثروات والصحة والتربية والإيرادات، وفقًا لبيانات «منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي» - ونسبة 51 في المئة فقط من الذين تراوح أعمارهم بين سنة 15 و64 سنة لديهم وظائف مدفوعة. وتمتد أطرافها من أوروبا وآسيا، وتحدّها اليونان وبلغاريا وجورجيا وأرمينيا وإيران والعراق وسوريا، وسكانها البالغ عددهم 80 مليون نسمة قاسوا عقودًا من الحرب الأهلية ومحاولة انقلاب في 2016. «كانت الأوضاع هنا ولا

تزال متفجّرة، تتقلّب باستمرار وقد تتغيّر جذريًا بين شهر وآخر،» تقول أوليفيا عن ديارها. «لا نقوى على الالتزام بفعل أي شيء للأيام المقبلة لأننا نجهل ما الذي سيحصل بعد أسبوعين، ولذا، نعيش يومًا بيوم.» «بكريز، إنشالله»، أي «سنرى، إن شاء الله» – جملة نقولها عادة عند نخطط لأمر ما. فإذا قال أحدهم «أودّ لو نتناول القهوة معًا قريبًا»، فقد تجيب «سنرى إن شاء الله!» وتقول أوليفيا: «وكل ما يبقى للأتراك وسط هذا الاضطراب هو فكرة «الكيف»، فهو يجمعنا.» هذا يعني أن المعيار الوحيد الذي يمتازون فيه الأتراك في دراسات السعادة هو «المشاركة المدنية»، و86 في المئة منهم يعتقدون أنهم يعرفون أحدًا يستطيعون الاعتماد عليه عند الحاجة، وفقًا لـ «منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي». وعلى رغم أن الأتراك يعجزون عن «إصلاح» ما يجري من حولهم، يستطيعون دائمًا التعويل على الأصدقاء والأقارب و«الكيف».

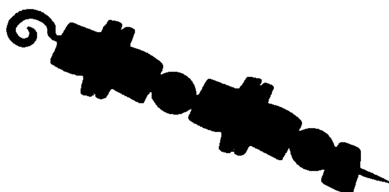
والعبارة متغلغلة في الثقافة التركية إلى درجة ارتباطها بتشكيلة متنوعة من «النشاطات» – أو، كما هي الحال أحيانًا، «اللانشاطات» – عندما يصبح «الكيف» «متعةً»، keyfi. وهكذا، ترتقي مشاهدة التلفزيون إلى «متعة التلفزيون» ما دمت منسطحًا على كنبة بثياب مريحة، تعي وجودك تمامًا ولا تشعر بالإجهاد. وباللغة التركية، تستطيع إلحاق كلمة «كيف»، keyif، أو «متعة»، keyfi، بآخر العبارة أو الجملة التي تصف ما تفعله، مثل kitap okuma keyif، أي «الكيفُ في قراءة الكتاب»، أو bira keyfi أي «متعة البيرة» أو Pazar keyfi أي «متعة يوم الأحد».

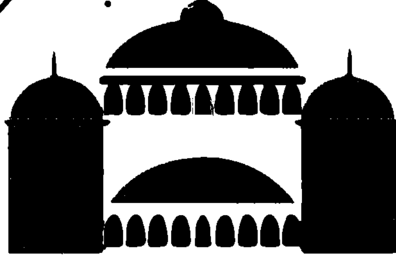
وتشرح ميليس: «لأن «الكيف» مرتبط بفعل الأشياء أو ممارستها في حالة استرخاء، تستطيعين استخدم الكلمة لمعظم الأشياء.» وهناك gezme keyif أي « الكيف في التجوال»، عندما تلتقي شخصًا ثم تتحادثان وتسيران على غير هدى («أنصحكِ بذلك»، تقول ميليس). وهناك أيضًا meyhan keyfi حين تشرب العَرَق، rakı، وتتناول المازات في مطعم. والعرق يُستخرَج بتقطير عصير العنب المخمّر بعد تنكيهه باليانسون. وهو الشراب الوطني في تركيا الذي يُمزج مع ماء ليصبح لونه أبيض. «ندعوه «حليب السباع»،» تخبرني ميليس، ربما لأن مظهره يبدو غير مؤذٍ، ولكنه بالفعل، كما



تقول دليلتي، «قوي جدًا، جدًا». ومزمزة حليب السباع مع المازات «نشاط» قد يمتد لساعات حول مائدة كبيرة، مع أصدقاء أو أقارب يدردشون ويأكلون غير أبهين لمرور الوقت. «على عكس ما يجري في لندن حيث يريدون أن تفْرَغ طاولتكِ بعد ساعتين،» تقول ميليس، في تركيا قد نبدأ عند الثامنة مساءً حتى الأولى أو الثانية بعد منتصف الليل.» وثمة عبارة مهمة أخرى لدى الأتراك، هي: «الزهزهة»، çakırkeyif، (أي كيف السَكَر). وتشرح أوليفيا: «وهي تعني أنكِ لستِ سكرانة تمامًا ولا صاحية تمامًا، ولكنك في كامل نشاطكِ.» فلأسجل «الزهزهة» من أهدافي لنهاية الأسبوع.

وهناك أيضًا mangal keyfi، أي «متعة الشواء»، حيث ترتجل مطعمًا مطلًا على البوسفور أو في عراء حديقة غنّاء وتشوي الخضار والدجاج أو السمك أو شرائح لحم الضأن. وسترى مجموعات كبيرة من الناس مع ملاقط الفحم وآلات موسيقية وصناديق مبرِّدة للطعام وأباريق شاي. والشاي مهم في الثقافة التركية، وطبيعي جدًا أن تكون هناك عبارة çay keyfi، أي «متعة الشاي»، حيث تدور على حلقات الأصدقاء أو الجيران لتناول الشاي والكعك والثرثرة. والشاي التركي مصنوع من أوراق فالتة (لا أكياس، رجاءً) ويقدَّم أسودَ في أكواب شاي صغيرة متعرّجة. والقهوة مهمة أيضًا، فهي ما يجمع المتنزّهين لقراءة البخت أو «الفأل»، fal. «تشربين القهوة الكثيفة التُفل ثم تقلبين الفنجان رأسًا على عقب فوق صحن صغير وتنتظرين التفل ليجف ويستقر لتبدأ بعد ذلك قراءة مستقبلكِ،» تقول ميليس. والشباب الأصغر سنًا يهتمون أيضًا بالبخت – معظمهم من الإناث ومعظمهم للتسلية – إلّا أن المهووسين في الفأل يتوجّهون إلى المدينة لمقابلة بصّارات مسنّات يسترزقن من قراءة البخت في القهوة. «قد تكون أقوالهن صائبة





إلى حد كبير،» تؤكّد لي ميليس، بينما أحاول إخفاء تعابير الشك. «صدقًا! انا لا أؤمن بذلك لكن بعضهن فظيع في كشف حقائق معيّنة.» فأعدها بأن أحاول، شرط أن أنعم بـ «الزهزهة» بعد جلسة التبصير.

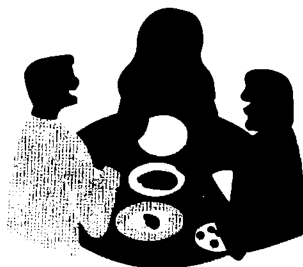
وبما تبقّى من طاقة بعد كل هذا الاسترخاء، لا شيء يحلو للأتراك أكثر من الانغماس في «متعة المضيق»، Boğaz keyfi، مشيًا بمحاذاة مضيق البوسفور. والتنزّه قبالة البوسفور متجذّر في الثقافة التركية إلى درجة أن أغنيات وقصائد كُتبت حوله، وفي كل فيلم تركي يمرّ مشهد على الأقل لنزهة على البوسفور. وفيما تتطلّع نحو البحر مستمتعًا بمياه البوسفور الرقراقة، يعتريك شعور بـ «الكيف» الأعظم، وهو «متعة اسطنبول»، Instanbul keyfi. «لا مثيل لاسطنبول في الاسترخاء،» تقول ميليس، ثم تعترف بأنها قد تكون منحازة لرأيها بالقول: «نحن نجيد «الكيف».»

و«الكيف» مكرّس إلى درجة أن هناك جُملًا كثيرة ترتبط بالحرص على عدم الانتقاص من متعة وتنعّم أي كان في تركيا، مثل «هل تشعر بأنك على ما يرام؟»، Keyifin yernedi mi?. وهناك أيضًا عبارة Keyifini çıkar! وهي تمنٍّ للآخر بالاستمتاع في ما يفعله. وأخيرًا، هناك الإطراء الذي يصف «الشخص الذي يقدّم المتعة على أي شيء آخر»: keyfine düşkün bir insane. غير أن هذا المستوى من «الكيف» ليس سهل المنال. «بذل جهد كبير ليس «كيفًا»،» تخبرني أوليفيا، بينما كنت أقاوم الغمّ. وتقول «متى بدأتِ تبذلين جهدًا كبيرًا لتحقيق شيء ما، تنتفي حالة «الكيف».» فإذا بالغ المضيف بالاهتمام بالزينة أو الطعام أو بأي شيء يفعله أو لا يفعله، فقد لا يصيب «الكيف». «سبب ذلك أن

«الكيف» لا علاقة له بمظهر الأشياء،» تشرح أوليفيا، «إنه يتصل بالراحة واليسر. وعليكِ أن... تهدئي.»

والأتراك يعزّون الهدوء ويقدّرون عاليًا «أخذ الأمور بروية». «فإذا كان أحدهم يعمل على إنجاز مهمة ما، نتمنى له اليسر في تنفيذها، «كولاي يالسن»، kolay gelsin،» تشرح ميليس، «ونقولها دائمًا لزملاء في العمل صباحًا، أو لعمّال البناء في الشارع.» حتى أن الأتراك يقولون «كولاي يالسن» للناس في قاعة الرياضة. وهم يعتبرون إراحة الجسد والفكر على طريقة «الكيف» فنًّا - وليس شيئًا يثير السخرية أو يستدعي العجلة.

«لعل السبب يعود إلى الحرارة أو إلى كل ما حدث في تاريخنا، إلّا أن «الكيف» مثمّن في تركيا،» تقول ميليس. وتخبرني بأنه جوهر تركيا ويصعب تصديره إلى بقية العالم. وتضيف: «لكنني أحاول ذلك باستمرار.» والآن، حان دورك في المحاولة.



مكتبة سُرَّ مَن قرأ

كيف تختبر «الكيف»

1

انسحب من الهياج اليومي. قد لا يكون البوسفور قريبًا منك، لكني أحسب أن ثمة بِركة في الجوار. أو بحيرة. أو نهر.

2

تناول الطعام على مهل واستمتع به. حاول أن تطيل وقت العشاء قدر الإمكان. العب طاولة النرد (أنت تلعبها؟ جيد. وإليك نقاط إضافية من «الكيف»!).

3

حدق أكثر إلى مسافة متوسطة أو على مدّ نظرك ولاحظ كيف تشعر بعدها. ولا تنسَ أن تتنفّس.

4

استمتع بالتكاسل، بلا ذنْب. كولاي يالتسن!

الإلفة

كلمة «هُومينِس»، Homeyness، بالإنكليزية، (أي «الإلفة»)، اسم ينطوي على ميزة «الكَنْكَنَة»، being homey، [من كِنّ أي مأوى أو بيت]. استخدمت للمرة الأولى في منتصف القرن التاسع عشر للبحث في صفات الراحة في شيء «يشبه الدار» (مكنكن). وكانت تُستخدم لوصف حالة من الراحة والحميمية، وتسري أحيانًا على الأماكن والفضاءات الداخلية أو الأشغال اليدوية، وتلمّح إجمالًا إلى شيء متواضع وبسيط. وهي عودة إلى زمن البساطة.

الولايات المتحدة الأميركية



نورا تجلس أمام الطاولة التي رافقتها منذ طفولتها - تلك الطاولة التي ثمنها 18 دولارًا ابتيعت من مصنع نسيج مهجور حاليًا في مدينتها التي كانت يومًا مزدهرة - وتحدّق في خدوش صغيرة على سطحها الخشبي الذي حرثته المقصّات والإبر طوال قرن من الزمن. وتصوّرت النساء اللواتي خلّفن تلك الخدوش - نساء مثلها، حاولن تحسين أوضاع أسرهن ولو قليلًا. «في أوقات معيّنة، كنت أعيش مثلما عاشت تلك الخيّاطات قديمًا،» تخبرني نورا، «فقد حمّمتُ أطفالي في مغاطس داخل غرفة الجلوس عندما كانت تنقطع المياه الساخنة، وعندما ينتهي الحّمام، كنت أرمي بمياه الصابون من على الشرفة الأمامية. وطهوتُ وجبات الأعياد على منضدة ضيّقة مساحتها قدمين مربعين، وأحسستُ برابط - بنوع من الصداقة - يربطني باللواتي سبقنني ومرّرن في هذا المكان، واشتغلن بأيديهن.» ونورا تخيط وتخبز وتحيك الكروشيه وتستقي رضًا خاصًا من طلي وتزيين أحرف خشبية لأطفالها وأطفال أصدقائها. «أفكّر فيهم كلما انكببتُ على صنعها، أمام الطاولة، غارقةً في عالم مكنكنٍ سعيد.» وأحيانًا تستريح من طلي الأحرف لتخيط دمية أو تطبخ مزيجًا «لتعطير المنزل برائحة طيّبة يمكن خلطه بالزبدة». وهذا ما يجعل نورا تستكين: «رأسي ويداي تدندن معًا فتزول كل الشوائب والمساوئ ويغدو كل شيء على ما يرام ولو لبرهة قصيرة.»

هذه هي «الإلفة»، homeyness، التي تستحضر صورًا لوسائد ومجموعات حرفية وقطع كروشيه وطاولات مصنوعة يدويًا وخشبًا كثيرًا. وقد شكّلت، أساسًا، مصدر الإلهام لفيلم «كيف تصنع غطاءً مرقّعًا أميركيًا» في 1995 من بطولة وينونا رايدر. وهي ترتدي أهمية كبرى في أميركا. ستِف، صديقة صديقة من ماساشوستس، تخبرني بأنه لكي يثير أي مكان إحساسًا بـ «الكنكنة»، homey، يجب أن يكون مريحًا وودودًا. «يحمل رائحة حساء الدجاج الذي تصنعه أمي والخبز الطازج،» تقول، «ويجب أن يكون نظيفًا كفايةً بما يعفيني من فعل أي شيء، مع شيء من الإهمال والفوضى لكي يبدو مأهولًا.» وأي شيء ضارب في الحداثة يبث شعورًا بالبرد - والبرودة هي نقيض «الإلفة».

درو، حائك من سالت لايك سيتي، يخبرني بأن «الكنكنة» ترتبط بالدفء والأنس: «إنها مشاركة الآخرين في جو من السعادة،» يقول، «ولذا، أحب أن يكون

البيت حسنًا من الناحية الجمالية، ولكنّي أفضّله مكانًا لقطف لحظات خاصة ورعايتها أكثر من أن يبدو جميلًا.» فـ «الإلفة» هي تفضيل الراحة على الشكل والطراز - ما يعني أن فن البساطة الوظيفي المختزل في الدول الاسكندينافية قد يشكل صدمة للأميركيين. أم صديقي جايسون من بوسطن صُعقت لمّا زراته للمرة الأولى في شّقته البيضاء تمامًا على الطراز الاسكندينافي بالدانمارك («جايسون، إنها أشبه بمركبة فضائية!»)، فسألتْه إذا كانت تحتاج إلى «التكلّم عبر مذياع لكي يفتح باب الحمّام» («آه... لا...؟»). و«الإلفة» لا تتعلّق بوتيرة العيش السريعة في المدن، أيضًا - فعلى العكس، هي ذريعة لإبطاء الأشياء. وتقول رايشل، من كاليفورنيا، وهي تهوى الحياكة وفنّ الرَقْع والتطريز: ««الكنكنة» تعني تقبّل الحياة البسيطة. وهناك شيء ما في الشغل اليدوي يجبركِ على الإبطاء.» هي أيضًا ملاذ من العالم الكبير الشرير واستراحة من الحياة العصرية. فدفن الرأس في الرمال كالنعامة لا يدوم طويلًا - ولا هو بالموقف السليم. ولكن، هل لا تزال «الإلفة» مجدية كحيلة لاستنهاض الذات واستعادة الطاقة وتجديد مستويات الحنان في أنفسنا، قبل العودة إلى معمعة الحياة؟

نورا تعتقد ذلك. فبعد الأزمة المالية وتنصيب ترامب، يرى كثيرون أن «الحلم الأميركي» أصبح في خطر، وكما تقول نوار، «لم تجرِ الحياة مثلما كنا نشتهيها.» وباتت فكرة الوظيفة الثابتة لدفع الفواتير وشراء منزل بسياج أبيض وادّخار التمويل الكافي لتعليم الأطفال، ضربًا من الخيال. عندما رُزقت نورا وزوجها بطفلهما الأول، كانا يعيشان في شقة مستأجرة ولكنهما كانا يتمنيان منح ولدهما طفولة كتلك التي حظيا بها. «أردتُ مكانًا مُكنكنًا - حتى ولو كان موقّتًا» تشرح نورا، «فتمثلتُ بما تفعله الأمهات المِقدامات في الظروف الصعبة، ورحت أبحث عن بديل، كما لو أن حياتي تتوقف عليه، فشرعت في نسج علاقة جدية مع الأشغال اليدوية.»

وفقًا لـ «هيئة الصناعات الإبداعية»، AFCI، يتزايد عدد الأميركيين الذين يولعون بهذا النوع من النشاطات، حيث أن نصف الأسر يزاول عملًا حرفيًا يدويًا واحدًا على الأقل. والدافع الأساسي إلى ذلك هو الحنين، وتقول رايتشل، وهي هاوية تطريز على كانفا من فلوريدا وتصنع خبزها وصابونها بيديها: «أعتز بأني أفعل شيئًا كانت تفعله جدتي وأسلافها المسنّات. ونحن نستعيد، بوعي وإدراك،

ارتباطنا بـ «الأزمنة القديمة».» وتضيف ستِف من ماساشوستس: «أحب فكرة أن قيمة الأشياء تستمر عبر الأجيال. وامتلاكي غطاءً من الكروشيه صنعته أخت جدتي استخدمه حتى اليوم، أمر رائع.»

كل اللواتي تكلّمتُ معهن من هاويات الأشغال اليدوية «أعترفن بأنهن يشعرن بامتلاكهن طبيعة ثانية (أو شخصية بديلة) وبأن الارتباط بالماضي في بلد «جديد» يُعَدّ أمرًا ذا قيمة. والحق أن لا شيء «جديدًا» في أميركا. فالمستوطنون الأوائل قدموا من آسيا منذ 42 ألف سنة إلى 17 ألف سنة، قبل وصول كريستوفر كولومبس في 1492، مع كل مباهج المستعمرين الأوروبيين وتشكيلة واسعة من الأمراض والاوبئة التي فتكت بالسكان الاصليين. غير أن الولايات المتحدة احتفلت بإعلان استقلالها في 4 تموز (يوليو) 1776، عندما أرست ثلاث عشرة مستعمرة نفسها كولايات منفصلة عن الامبراطورية البريطانية، وهو التاريخ المتعارف عليه لولادة البلد. والأميركيون في أوروبا يعلّقون على كل شيء بأنه «قديم» - من العادات والتقاليد إلى الفن المعماري. وبدلًا من بحثهم عن إرث مماثل، أصاب الأميركيين ولعًا بعلم الأنساب، حيث أعرب كل أميركي كنتُ أصادفه، وبالتفصيل، عن أنه خليط، بنسب مختلفة، من هذا العرق أو ذاك الشعب أو تلك السلالة. وقد تشكّل الخدمات المستحدثة لاختبار الحمض النووي (دي أن آي)، كتلك التي تقدّمها شركة 23andMe، و«تحديد العلاقة بين الأنساب» عبر موقع ancestry.com، صدمةً للمراقبين من بعيد، زادت من وقعها مجلة «تايم» عندما نشرت مقالًا تدعو فيه علم الأنساب بـ «الإباحية الجديدة» في أميركا. ولكونها بلد تَشَكّل من مهاجرين تكيّفوا واندمجوا إلى حد ما، ثمة إحساس بأنك من خلال تحديد ماضيك يخبو شعورك بالوحدة وانت في الطريق إلى مستقبلك.

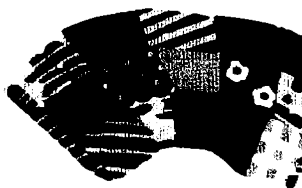
ويمكن النظر إلى الغطاء المرقّع، quilt، كاستعارة لأميركا نفسها والجنسيات والثقافات المختلفة التي تشكّل الولايات «المتحدة». ومثلما يجري رَقْع الغطاء بقص رُقَع عدة لكل منها لونه ونسيجه وماضيه، ثم بثبيتها وتقطيبها معًا لتشكل شيئًا موحّدًا، وُلدت أميركا - في أفضل أحوالها - من تعاون مكوّناتها واندماجها. وفي هذا السياق، يشكّل الغطاء المرقّع رمزًا لأميركا الحديثة - رمزًا يبدو مفضَّلًا على تشبيهها البالي بـ «بوتقة الانصهار» أو حتى بـ «طبق السَلَطة» (فالخُضرة مصيرها الذبول). وأضحى للغطاء المرقّع مضمون سياسي. «نفخر بأننا من بلد

شكّله مهاجرون ولكننا نريد أيضًا أن نتعرف على أصولنا،» على حد تعبير أحد الاصدقاء، «نريد تاريخنا.» ولطالما شكلت «الإلفة» جزءًا أساسيًا من هذه الثقافة، حتى أن مصمّمي الديكورات والمشاهد في هوليوود جدّوا في بحثهم عن أغطية مرقّعة أو قطع مُحاكَة تبثّ إحساسًا بالماضي وتاريخ الأسر، وتكون ملائمة للشخصيات في الأفلام. ومن خلال تطفّلي على المنازل في الولايات المتحدة، على مر السنين، غالبًا ما كان يعتريني شعور بأن الأميركيين يُعِدّون «ديكوراتهم» بالطريقة نفسها - مستخدمين أكسسوارات ومشاهد «مكنكنة» لخلق فسيفساء من ماضيهم وسرد حكايات عن عائلاتهم وقيمهم. أما الذين كبروا في عالم رقمي، فإغراء الارتباط بالماضي والانغماس في الكنكنة، هو على أشدّه.

أكبر هواة الأشغال اليدوية في الولايات المتحدة اليوم أعمارهم دون المتوسط الأميركي، وفقًا لـ «هيئة الصناعات الإبداعية»، وجيل الألفية الثانية يشيدون بمنصات السوشال ميديا كمصادر ملهِمة (اكتب فقط #crafting في أي موقع حتى تصاب بهذه اللوثة). ولكن كثرًا أيضًا عادوا يفضّلون صنع الأشياء بأيديهم. «السبب أن الأتمتة باتت تطغي على كل شيء، ولذا فإن صنع أشياء فعلية ملموسة، من دون شاشات وهّاجة، يولّد شعورًا بالثبات والاستقرار،» كما تقول رايتشل (صانعة الصابون...) في وصفها هذه الرِدّة، وهي وباعترافها، تنتمي إلى جيل الألفية الثانية. وهناك أيضًا جانب بيئي ملحّ. فالنزعة إلى إعادة استخدام «القديم» ورفع جودته وإلى الأشغال اليدوية «المكنكنة» التي تُقدّر قيمة هذا القديم، هي أقل هدرًا وكلفةً من كلفة شراء جديد كل مرة. «جيل الألفية الثانية يعون تمامًا القضايا البيئية،» تقول رايتشل، «ونحن نشهد تأثيرات ارتكابات الأجيال التي سبقتنا - فهناك ثروات وأنواع بحرية كاملة تنقرض بسبب نفاياتنا والمواد البلاستيكية التي تطفو في المحيطات، ونحن لا نريد ذلك.» ومثلما تحافظ «الإلفة» على الكوكب، تحافظ أيضًا على الأموال - وهذا أمر مهم في وقت يمر الاقتصاد وأسواق العقارات بأحوال عصيبة. «علينا أن نحرص على تخطيطنا لمرحلة التقاعد، نظرًا إلى غياب الضمان الاجتماعي أو الرواتب التقاعدية أو أي مساعدة من أرباب العمل،» تقول رايتشل. وثمة اختلاف جوهري بين الصُنع والشراء، والأميركيون يفضّلون الأول على الثاني. ففي بلد معقود قرانه على الاقتصاد الحر حيث يبدو أن كل شيء معروض للبيع، إلّا «الإلفة» (ليست

للبيع حتمًا). وكما تقول ستِف: «بالنسبة لي، «الإلفة» ببساطة هي عطاء. إنها إحساس بالراحة والحب.» وفي جوهرها، لا تتجلّى «الإلفة» في غزوة تشنها على المتاجر المحلية لشراء لوازم الشغل ومن ثم تختفي من سطح الأرض، إنما هي في العِشرة ومنح الحب. وقد شُجّعت الحياكة كواجب وطني، إبان الحرب العالمية الأولى، حين طُلب من الأميركيين حَوْك 1.5 ملايين كسوة للجنود كي تحميهم من البرد وتمنحهم شعورًا بالطمأنينة في ظروف خطيرة بعيدًا عن ديارهم. ثم لاقت الحياكة رواجًا واسعًا إلى درجة أن فرقة نيويورك الفيلارمونية راحت تتوسّل إلى جماهير المتفرّجين لأخذ استراحة أثناء العروض، بسبب الأصوات المزعجة التي كانت تصدر عن طقطقة إبر الحياكة. وفي 1987، تجمّع جمهور من الغرباء في سان فرانسيسكو للبدء بصنع غطاء مرقّع ضخم في ذكرى ضحايا الأيدز، Aids Memorial Quilt، بهدف توثيق حيوات هؤلاء خشيةً من أن يصبحوا في طي النسيان. ولا يزال كثيرون ينفّذون الأشغال اليدوية لدعم قضايا محقّة في مجتمعاتهم. ويحيك درو قبعات وشالات يتبرّع بها لمأوى محلي للمشرّدين. ويقول: «ليس في الأمر تضحية تجاه الآخرين، إذ أعتبر نفسي محظوظًا لأن هوايتي تتماشى مع حاجات الآخرين، ثم أني أحب أن يبقى لديّ ما أفعله - ولأن الشتاء في سولت لايك سيتي قاسٍ جدًا فلا ضير في أن أقوم بقسطي من المشاركة.» نورا وستف ورايتشل ورايتشل الثانية (صانعة الصابون) كلّهم يتحدّثون عن أن فرح الآخرين بأعمالهن اليدوية يشجّعهن على الاستمرار في مسعاهن، وأن إبقاء شغفهن ضمن إطار الهواية، بدلًا من بيع إنتاجهن، يشكّل طريقة للتشبّث بهذه النقاوة البسيطة المميزة.

يتزايد عدد الرجال الذين ينخرطون في نشاط «الكنكنة»، أيضًا، وعلى رغم أن درو هو الرجل الوحيد ضمن «حلقة الحياكة» الخاصة به، بدأ كثيرون من أصدقائه الذكور بالحياكة أو صنع الكروشيه. وهذا جيّد، فقد وجد بحث من كليّة الطب في هارفرد أن الحياكة تخفض الإجهاد وضغط الدم. ورايتشل تعلّمت صنع الصابون من زميلها، وهي تعرف رجلًا آخر يهوى الأشغال اليدوية ويعمل في تنسيق الأزهار. لكنها لاحظت أن معظم الرجال الذين تعرفهم يمارسون -

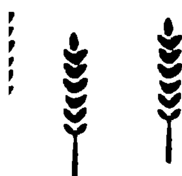


ظاهريًا على الأقل – نشاطات تُعَدّ «رجّالية»، مثل البناء وتصليح الأشياء.» وبدأ زوجها يتعلّم المهارات الأساسية في شغل الخشب. وأصيبت نورا بـ «هوس» صنع البيرة – وتُظهر دراسات أن عدد الرجال من «الصنّاعٌ» الجادّين أكبر مما كان يُعتقد في السابق. وثمة بحث من «هيئة الصناعات الإبداعية» – ولو أن اسمها لا ينسجم مع «الكنكنة» – وجد أن التقارير عن مساهمات الذكور في النشاطات الإبداعية كانت في الماضي ناقصة، وأن الطلاء والرسم والأشغال الخشبية وديكور المنازل هي من النشاطات المفضّلة لدى السادة. ويكفي التجوّل مشيًا في أنحاء بروكلين لمصادفة جماعات من عشّاق الصَرْعات الملتحين فوق درجاتهم البسيطة (من دون تروس للسرعة) يستعجلون بلوغ منازلهم لكي ينكبّوا على النحت أو مزج ألوان مميزة أو النقش.

مهما كانت الهواية التي تمارسها في إطار «الكنكنة»، اعتبرْها مدماكًا إضافيًا للسعادة. فقد بيّن العلم أن تحدي أنفسنا لإنجاز شيء مختلف يشق مسارات عصبية جديدة في الدماغ وأن اكتساب مهارة جديدة يجعلنا أكثر سعادة، وفقًا لباحثين من جامعة سان فرانسيسكو الرسمية. ووجدت دراسة بريطانية، نُشرت في المجلة التربوية «أوكسفورد ريفيو أوف أديوكيشن»، أن المشاركة في الهوايات لها تأثير إيجابي على الرفاه والقدرة على تحمّل الإجهاد. واكتساب مهارة جديدة له تأثير مباشر أيضًا على الثقة والاعتداد بالنفس، ويمنحنا الحافز والدافع إلى الإنجاز، وفقًا لبحث من جامعة لندن، ويساعدنا على توسيع حلقتنا الاجتماعية. أو، كما تصوغها بأناقة صديقة بيكا، من تكساس: «فن الرَقْع هو الجماعة».

وتوافق رايتشل (صانعة الصابون): «إنه نشاط مجتمعي جدًّا – تقصد أمي مجموعات تهوى فن الرَقْع، حيث تلتقي سيدات مسنّات مرة في الشهر، وبينما هن يعملن على صنع قطع مرقّعة يدويًا، أو يفصّلن مربّعات لأغطية مرقّع، يستعدن ذكريات الماضي ويروين حكاياته. وأنا أحب هذا الرابط الشخصي.»

وأما رايتشل الكاليفورنيّة (هاوية فن الرَقْع) فتشير إلى أنه:



«في التاريخ الأميركي، لطالما حضرت النساء لتأدية الواجب والمساهمة في إنجاز بزّات للجنود أو في تحضير أعمال الاحتجاج. وعليه، تتجلى «الإلفة» في اللُحمة بين النساء. وهي أيضًا طريقة لإظهار الحب.



تحمل بيكا ذكريات عن نومها تحت أغطية مرقّعة ثقيلة و«الشعور بالحب تحت تلك الرُقع والقُطَب،» وكما تقول ستِف، «إذا أمضى أحدهم حوالى 12 ساعة أو أكثر في صنع هدية لكِ بيديه، غطاء مثلًا، فهذا يعني أنه يحبّكِ.» وتوافق رايتشل (صانعة الصابون): «أحب أن أجول بنظري على تلك المشاريع لكي أشعر بالحب الذي وضعناه فيها.» وذلك لأن إبداع شيء «مكنكن» هو دليل حسّي على الحب. و«الإلفة» تمثّل السعادة أو أقرب شيء إليها يمكن أن يحظى به كثيرون في الولايات المتحدة. إذًا، عليك بالشغل اليدوي. اجعل مكانك «مكنكنًا» وهواياتك «أكثر كنكنةً». وشاركها مع الآخرين. ثم صف شعورك وعواطفك.

كيف تتوصّل إلى «الكنكنة»

1

اصنع شيئًا - بسكويت، دمى، أغطية مرقّعة، أشياء محاكة، قطع فنية، أو بيرة منزلية؛ أي شيء من هذا... فالمهم أن تصنع شيئًا بيديك.

2

فتّش عن أقرانك، جماعتك من المتّزنين، واجتمعوا كلّما استطعتم لصنع أشياء «مكنكنة» يدويًا.

3

هب أعمالك لآخرين كرد جميل لشخص أحسن معاملتك.

4

أعزّ الهدايا التي يقدمها لك أشخاص. وقدّر العناية والاهتمام في صنعها لتكتشف منزلتك عندهم.

5

استسلم للفوضى. ضع جانبًا المبادئ الاسكندينافية للتصميم لهنيهات قليلة، ثم صف تأثير معانقة «الإلفة» الشديدة عليك. فإذا نجحت، أعد النظر في كل شيء معدني داخل منزلك ثم اجعله فردوسًا «مكنكنًا» بدلًا من ذلك.

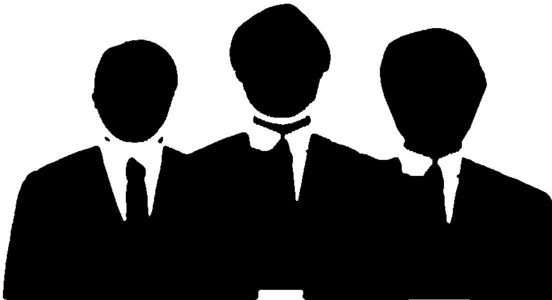
فيض المشاعر

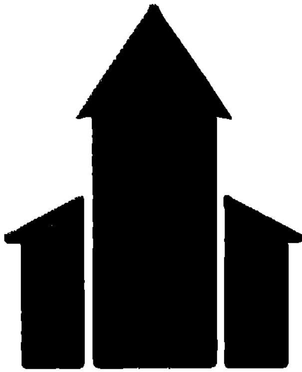
كلمة «هُويْل»، Hywl، اسم، إحساس قوي يثير المشاعر والحماسة والاتقاد - وهذه من مميزات الشخصية الويلزية، شخصية أبناء البلد. أتت من اللغة الويلزية ومعناها إبحار السفينة في الرياح القوية (hwylio أي الإبحار)، ثم أصبحت «هويل» تعني فعل شيء بهمّة، أو فعله بحماسة. وفي السابق، كانت تعني «مرح»، «وداعًا»، «حظًا طيبًا» أو «بالتوفيق» (بوب هويل، pob hwyl).

ويلز

شاب طيب من بورثكول يعقد قرانه على صديقتي سوزي. وأنا أجلس على مقعد أستمع إلى نذورهما، وقد سبقتني دموعي (وهذا عادي...) ومن ثم بدأ كورس الأصوات الذكورية في الإنشاد. وفجأة، وجدتني أجهش في البكاء أتنشّق مخاطي، تأثّري مفرط، أكاد أصاب بنوبة قلبية وعواطفي جيّاشة. ولم أكن وحدي في هذه الحالة: صديقنا بيكي كان حزينًا جدًا وحتى زوجي، نصفي الآخر، ادّعى بأن «شيئًا دخل عينه». فإذا كنت تنوي زيارة ويلز قريبًا، احمل معك مناديل، الكثير منها.

«نواجه «هويل» (فيض المشاعر) في كل مكان - من ملاعب الروغبي إلى الأغاني في الحانات، والكهنة أثناء العِظات، وبالطبع كورس الأصوات الذكورية،» يقول صديقي بين من بلاينافون، شارحًا أن هذا المعلم في الثقافة الويلزية مشبعٌ إلى أبعد حد بالـ «هويل». والموسيقى مركزية فحتى الآلات الصمّاء يمكن أن تتميّز بـ «هويل» معيّن - وبخاصة الآلات النحاسية أو الترمبون. «نحب الأشياء الكبيرة الصاخبة،» يقول بين، «وأظن أن الويلزيين ينزعون إلى الانفتاح والكشف أكثر مما هم جيراننا الأنغلوساكسونيين - ونُسعد جدًا عندما نبوح بمشاعرنا.» فإذا مرّ يوم طيّب على رجل ويلزي أو امرأة سيظهر ذلك جليًا - والعكس صحيح. «ولا نحاول «كتم مشاعرنا» ونحن في ويلز تكون أمورنا إما «الأفضل في العالم» وإما «الأسواء في العالم»،» يقول بين، «نستمتع بطرفي النقيض - نتأرجح بين ذروة وحضيض». يتفوّه بين بكلامه بنغمة غنائية موقّعة تتلاءم مع أحاسيسه، ولأننا صديقين منذ عشرين سنة، علّقتُ على تنغيمات صوته.





فكان ردّه: «هــذا لأن ويلز نفسها متأرجحة جدًا. وأنا مجرّد نتاج للبيئة المحيطة بي...» وبين ممثل ناجح وبارع في اللهجات، ولذا، فهو يعرف حقًّا عمّا يتكلم. ويشرح كيف أن تنغيم الكلام يتلاءم مع تضاريس الأرض في أفضل وأفعل طريقة لتعزيز جهارة الصوت وقوة الإسماع. ثم يوضّح «في فنلاندز [الساحلية شرق بريطانيا]، على سبيل المثال، الأراضي منبسطة، وكذلك تكون حروف اللين، vowels، على عكس حالها في مناطق الأغوار.» ومثلما تتكوّن تضاريس الأرض ونبرات الصوت من ذُرىً ووهدات، تشكّل «هويل» بؤرة لذُرىً (أو نجاحات) محمومة ووهدات (أو خيبات) دراماتيكية.

«وليست «هويل» شيئًا مريحًا ودافئًا، إنها غامرة وكئيبة،» تقول دايان، أستاذة اللغة الويلزية لصديقي هايويل من ويلشبول (وهو أساسًا الويلزي الحي الأشد ويلزيةً...). وتحذّر من أن «ثمّة جحيم من نار وكبريت داخل الشخصية الويلزية». وقد طوّر شاعر ويلز الأبرز، ديلان توماس، أسلوبه الحماسي مستلهمًا زوج خالته دوزي القس الموقّر ديفيد ريس. فعظات الأخير الشغوفة دفعت ديلان إلى التأمّل في قوة التبشير والميزة الويلزية الفريدة لـ «هويل» (فيض المشاعر)، التي اعتمدها وطبّقها في أعماله، لاسيّما منها [قصّته القصيرة] «الدرّاق»، The Peaches. واليوم، بات مفهوم «هويل» علمانيًا ولم يعد يستبطن مبادئ أخلاقية، لكن بقيت فيه آثار القساوسة الويلزيين في التنميق والنزوع إلى المَسْرَحة. «في عمر معيّن، يقصد الويلزي مباشرة صفحة الوفيّات في الصحيفة، ويسأل «من مات؟».» تقول دايان ثم تشرح:إنه جزء من النفسية الويلزية - ذلك الوهن الكئيب الذي تستمتع به فعلًا.» «إننا نحب الفجيعة.»

يولي الويلزيون أهمية كبرى للفنون وينظّمون عروضها في مهرجانات وطنية للشعر والأدب والمسرح تقام في كافة أنحاء البلد وتدعى «إستدفوداو»، eisteddfodau، [أشبه بـ «سوق عكاظ»]، وتعود إلى القرن الثاني عشر. ويخضع الأطفال لتجربة «إستدفوداو» في المدرسة، وهناك «إستدفوداو» شبابية وقروية



وإقليمية ووطنية - وحتى عالمية مع قيام مراكز للمؤسسة الويلزية في الأرجنتين وباتاغونيا منذ القرن التاسع عشر. «ويمكنك أن تشهد على «هويل» (فيض المشاعر) بكامل قوته خلال تلك المهرجانات،» تقول دايان، وتشرح أن بإقامتها على مستوى وطني، ترتدي تلك الأحداث أهمية كبرى، حيث يتنافس المتبارون على الفوز بـ «كرسي منحوت وتـاج». وعندما هممتُ أن أقول إنها أشبه بمسلسل «لعبة العروش»، أردفت دايان «الويلزيون يحتفلون حقًّا بالعقلانية» فتراجعتُ عن تعليقي. والويلزيون مثقفون للغاية فحتى وقت قريب، كانت إحدى الصحف الأسبوعية تكرّس صفحة للبناء الشعري وتقنياته. وهو ما لا تجده في بقية أنحاء المملكة المتحدة.

لطالما كانت الأولوية للمعرفة في ويلز لقيمتها الجوهرية الأصلية، وكان يُنظر إلى الدراسة كطريقة لإعفاء الأطفال من مشقّة الاضطرار إلى العمل في المناجم. ففي الثورة الصناعية، حلّ الفحم محل الخشب كمورد طبيعي، وأضحى استخراج الفحم العمل الوحيد الأكثر توفّرًا في ويلز. وفضلًا عن أنه مهنة خطيرة بسبب الانهيارات والحوادث، كان عمال المناجم يتعرّضون لخطر الإصابة بضيق التنفس والشد العضلات جراء عملهم في جحور جوفية ضيّقة. ثم ظهر النفط معلنًا بداية نهاية استخراج الفحم في ويلز، ما أدى إلى إغلاق المناجم - على رغم الإضراب الشهير لعمال المناجم في 1984، والذي سحقته مارغريت ثاتشر بكل فظاظة.

وتقول دايان: «هناك احترام بالغ لما أنجزه عمال المناجم ولتقاليدهم، وقد ترافق إغلاق المناجم مع اندثار جماعات لصيقة متعاونة كثيرة وتداعي بُنًى اجتماعية بأكملها، كانت كلها تتوقف على وجود المناجم، وهو ما شكّل مأساةً. ولأن العمل بحد ذاته كان شاقًّا وخطيرًا، لطالما أراد عمال المناجم تعليم أطفالهم لكي يحظوا بحياة أفضل.» وبفضل تلك الشدائد وإحساس ويلز بأنها أمة صغيرة وسط مساحة ضخمة لجارة قوية متسلّطة، نما في الويلزيين عزيمة جماعية قوية وإحساس بالتضامن والتكافل في ما بينهم. واتبعوا تقاليد النقابات العمّالية، والمقترعين الدائمين لحزب العمّال، ووضعوا خططًا تقدّمية مثل العناية الصحية

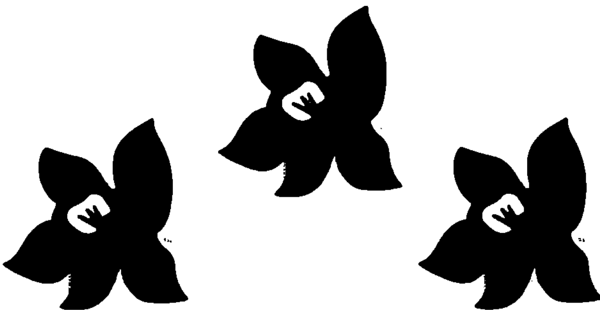
الشاملة التي مهّدت لنشوء «الخدمة الصحية الوطنية»، NHS، بإشراف [وزير الصحة البريطاني] أنورين بيفان من ويلز. «نحن أيضًا منشقون ومعتزلون وغير متعاونين،» يضيف هايويل. ها أنا أوجّه حبّي إلى الويلزيين.

وعلاوة على زمن طويل من الصلابة المكتسبة بالقوة، بذل الويلزيون جهودًا للحفاظ على تقاليدهم في السنوات الأخيرة. منذ 1992، أصبح تعليم اللغة الويلزية في المدارس إلزاميًا ولن تصادف أي شخص من ويلز لا يفتخر في شكل جنوني بإرثهم الذي يحمل شعار التنين. «هناك شيء ما يتعلّق بموطننا - ببلدنا - يعني الكثير للناس في ويلز،» تقول دايان. ثم تمدّني بدرر لغوية من الويلزية كبرهان على وجهة نظرها الوطنية. هناك كلمة «كونيفيل»، **cynefin**، وهي اسم وتعني علاقة المرء بمسقط رأسه، أو أكثر مكان يستكين فيه المرء، أو المكان الذي يفضّله المرء للسكن. ثم هناك الجملة الرائعة «ميلتير سغوار»، **milltir sgwâr**، اي «ميل مربّع» - وتُستخدم في تحديد مساحة أرضك أو الموقع الذي يهز أوتار قلبك ويثير مشاعرك. «منشأ المرء مهم جدًّا في ويلز،» يقول بين الذي يخبرني بأن عائلته تستطيع العودة بجذورها إلى أرضهم نفسها في جنوب ويلز، والبالغة مساحتها 10 كيلومترات مربعة، منذ القرن الثامن عشر («لم نكن نحب السفر بعيدًا»).

لعلّ عائلة بين متجذّرة إلى حد كبير، لكن الرغبة العارمة في البقاء في الأرض الأم هي رغبة يختبرها جميع أهل ويلز إلى درجة معيّنة. «لدينا كلمة «هيرايث»، **hiraeth**» تخبرني دايان، «وتعبّر عن شعورٍ بافتقاد الوطن ملؤه الحب العميق والحنين إلى بلدنا - أو عن فكرة خرافية عن بلدنا.» فرُحتُ أتخيّل



تنانين (بما أني في ويلز) لكن دايان شتّتتني وهي تصف الشغف المبهج ببلد ما والذي لا أستطيع إدراكه كمجرّد إنكليزية بهيجة، jolly. ثم تقول: «إنها «هويل» (فيض المشاعر)،» مشيرةً إلى السعادة من جرّاء الحنين، «هيرايث»، ومن ثم تكرّر: «ليست شعورًا ممتعًا من النوع الناعم واليسير، أنها ولعٌ أو تلذّذ عاطفي شديد بالحياة على الطريقة... الويلزية!» أو، على حد تعبير صديقي بين: «نفعل كل شيء بهمّة.» آمين.



مكتبة سُرَّ مَن قرأ

كيف تختبر «هويل» (فيض المشاعر)

1

ارفع اشرعتك وانطلق بأسرع ما يمكن وتقبّل ذُرى الحياة ووهداتها.

2

غنِّ كلما تسنّى لك ذلك، فالمناديل جاهزة.

3

احتفل بالتعليم والعقلانية - لأنها لنا جميعًا مهما كانت أعمارنا أو خلفياتنا الاجتماعية. وإذا كانت «هويل» بعيش الحياة بهمّة، علينا التحلي بالفضول لمعرفة المزيد عن العالم.

4

أعزّ دارك وكل من فيها. واعلم أنه لا بأس في أن تفتقدها يشدّة عندما تكون بعيدًا عنها. فالحنين، «هيرايث»، هو جزء من اللعبة.

عن المؤلفة

هيلين راسل صحافية ومؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا «سَنة العيش بالدنماركية»، The Year of Living Danishly، وLeap Year «السنة الكبيسية» وGone Viking «استجمام الفايكينغ».

عملت محررة لموقع MarieClaire.co.uk، وتعيش حاليًا في الدنمارك وتعمل مراسلة من الدول الاسكندينافية لصحيفة «غارديان»، وتكتب تحقيقات صحافية لـ «ذا تايمز»، و«ذا أوبزرفر»، و«غراتسيا»، و«ستايليست»، و«إندبندنت». وكتبت أيضًا لصحيفة «وول ستريت جورنال»، كما تخصصت في كتابة عمود دائم لصحيفة «تلغراف».

من مؤلفاتها أيضًا

The Year of Living Danishly

Leap Year

Gone Viking

أطلس السعادة

الأسرار العالمية للعيش بسعادة



دليل يحمل رسومًا طريفة، يأخذنا في جولة حول العالم، مستكشفًا أسرار السعادة في قضاء وقت مع العائلة، أو في هواية، أو في تنفيس الضغط خلال العمل، أو في الانغماس في الطبيعة.

وتكشف المؤلفة هيلين راسل (صاحبة كتاب «سنة العيش بالدنماركية») الطرق المذهلة التي تبحث فيها أمم مختلفة عن السعادة في حياتهم، وتُطلعنا على ما يمكنها أن تعلّمنا بشأن سعينا الخاص إلى معنى. وهذه الباقة الرائعة والمتنوعة من النصائح والأحداث التاريخية والتيارات الفلسفية، تضم:

«أحاديث المائدة» من أسبانيا

«مكان الوقوف» من نيوزيلندا

«الشغف» من روسيا

«الطرب» من سوريا

«فرح العيش» من كندا

وغيرها الكثير.





جميع كتبنا متوفرة على الإنترنت
في مكتبة نيل وفرات.كوم
www.nwf.com

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

